Übersetzt von Englisch nach Deutsch - www.onlinedoctranslator.com

UBERMENSCHEIT: EIN SUPERMAN WERDEN

Die folgenden Gesundheitsprotokolle bestehen aus einer Zusammenfassung von Forschung und Erfahrungen über im Laufe von ein oder zwei Jahrzehnten. Das Werk des Autors „Hell-th: Stairclimber to Heaven or Elliptical Path to the Abyss“ beschreibt seine Reise entlang des breiten und gewundenen Pfades, der zu dieser Zwischenstation führte. Vielleicht ist dies nicht das Ziel, aber es ist dennoch ein Getränk der Stärkung für müde Reisende auf ihrer eigenen persönlichen Reise. Dass dies nur eine Zwischenstation und kein Ziel ist, zeigt das Dokument in relativ unstrukturierter Form ohne Index und ohne Anfang oder Ende. Es wird zweifellos im Laufe der Reise und wenn durch Erfahrung Wissen gewonnen wird, hinzugefügt und gekürzt.

Grundsätze des Fastens

1: Je restriktiver das Fasten, desto aggressiver ist seine reinigende Wirkung: z. B. „Fasten“ mit Obstdiät im Vergleich zum Fasten mit destilliertem Wasser; Letzteres ist viel reinigender und heilender und in jeder Hinsicht wirksamer. Es ist auch physiologisch/„sensationell“ schwieriger, da unangenehme Gefühle durch die Cortisolausschüttung dazu führen, dass man sich je nach Grad der inneren Toxizität schwach, lethargisch, ängstlich und desorientiert fühlt. Daher wird empfohlen, das Fasten schrittweise wie folgt einzuführen: i) Fleischesser –→ vorübergehende vegane Ernährung ---> Fruchtdiät (ggf. mit gekochtem Gemüse);

Prinzip Nr. 2: Je länger/restriktiver das Fasten, desto länger die Phase der Rückkehr zur normalen Ernährung

ALTERN

Zellen erkennen Defekte = Alterung (DNA-Teleportation); Blockteleportation = Identitätserhaltung, auch Bakterien/Mikroben (z. B. Chemtrails)

psychotronischer Generator/Kristalle/Knochen--->verstärkt morphogenetisches Feld (DNA-Telepathie) = + Lebenskraft

Reptilienbewusstsein

hierarchisches Denken; Aggression; Konflikt; Spaltung; Mangel an Mitgefühl; Ritualismus

ENTGIFTUNG

Aktivieren Sie die Haut, um während des Fastens Giftstoffe auszuscheiden. „Ausscheidungszyklus“:

1) Bewegung (Blutfluss)

2) Tonikum (Massage)

3) Kryo („kalte“ Phase verschließt die Blutgefäße, heiße öffnet sie)

4) Homöostase

fraktalisiertes Hologramm von allem = Selbst

HGH (menschliches Wachstumshormon) – wird nur im Schlaf produziert (vor 24:00/00:00 Uhr (Mitternacht) Nachtarbeit – kann den zirkadianen Rhythmus nicht ändern = verkürzt die Lebensdauer

Koffein enthält Methylxanthin = Knochenschwund

<Koffein ist chemisch auch mit Strychnin verwandt und ist ein Nervengift; vergiftet das Herz/ macht herzlos>

Linke Gehirnhälfte: Umgang mit der Welt (logisches Gitter/Bitmap/Blaupausenarbeit, die der Realität übergestülpt wird)

Rechte Gehirnhälfte: integrativ/partizipativ

Krankheitsursache: TOXIZITÄT

Giftstoffe können in folgende Bestandteile zerlegt werden: Wasserstoff, Kohlenstoff, Stickstoff, Schwefel --->Verbinden mit Sauerstoff = Entgiftung Giftstoffe können in sauerstoffreicher Umgebung nicht überleben, da anaerobe Mikroorganismen H3O (Ozon) oben oxidieren = saubere Luft

chronischer Schmerz = Symptom einer Unterspannung, die neue Zellen bildet:

50 mV = reduziert Toxine; H3O; O2; Vitamine/Mineralien/Aminosäuren chronische Krankheit =~Fähigkeit zur Bildung neuer Zellen

körperliche Krankheitsursachen:

Nährstoffmangel; Schlafmangel; chemische Toxizität; Verletzung; PH-Ungleichgewicht; sich vermehrende Krankheitserreger; toxische Reaktionen des Körpers; Sauerstoffmangel; emotionale Zustände; EMF

negative Ionen = Leben (negative Ladung) ---> Krankheitserreger können keine negativen Ladungen aufnehmen;

Gleichgewicht = negentropisch (Gegenteil von Entropie)

GEHIRN

Rechte Hemisphäre Linke Hemisphäre

verbale sprachliche

Transduktion ganzheitliche/metaphorische Info Transduktion [Logik; Mathematik; Ursache-Wirkung]

[Bildsprache;Kunst;Tanz;Intuition;subjektiv;spontan;ganzheitlich;Traumbildsprache; Bildschöpfung]

Linke Körperseite (Auge, Nasenloch; Rechte Körperseite (gegenüberliegende Seite) (Hand, Körperseite, Ohr)

Entgiftungskräuter:

Leber: Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Süßholzwurzel, Odermennig, Wilde Yamswurzel, Berberitzenrinde, Bärenfuß, Silymarin

Niere: Majoran; Katzenkralle; Beinwellwurzel; Fenchelsamen; Zichorienkraut; Bärentraube; Kieswurzel; Eibischwurzel; Goldrute;

So bekämpfen Sie psychischen Vampirismus/Vampiren:

„Finger-Interlock-Technik“: Daumen + Mittelfinger, beide Hände ineinander verschränkt; stellen Sie sich eine Lichtkugel vor; die Augen sind auf die Region der Zirbeldrüse gerichtet

ENGRAM = elektrische Impression im Gehirn

Photische Stimulation (Lichtflimmern und Farbe) im Alpha-/Theta-Bereich = reduziert Angst, erhöht Entspannung/geistige Klarheit usw. (Blitzlichter mit unterschiedlicher Frequenz/Flimmerrate); auch Photic Driving genannt, fügt Ton hinzu = Sonic Driving = audiovisuelle Integration

GEIST/YOGA:

Wu-Shin: („Gedankenlosigkeit“, Sun Tzu); Meditationstechnik im Zen-Stil, bei der diskursives Denken/innerer Dialog durch Konzentration der Aufmerksamkeit auf das Ajna-Chakra (drittes Auge/Zirbeldrüse) zwischen den Augen und Sehen durch das Sichtfeld der Sinnesdaten (bei geöffneten Augen) eingestellt wird; Schielen hilft gewissermaßen dabei, die Aufmerksamkeit über sensorische Rückkopplungsschleifen mechanisch auf diese Region zu lenken; geschlossene Augen funktionieren am besten; beste Position bei Zen-Pose (auf den Knien) oder Berg-Pose (aufrecht stehend), Finger vermeiden Kontakt, um sensorische Eingaben von den Extremitäten zu minimieren, Zunge auf dem harten Gaumen (Dach), um die Aktivierung der Region zu erhöhen; neutrale Wirbelsäule; Nasenatmung bei geschlossenem Mund; optimales Anhalten des Atems, um CO_2 im Blutkreislauf aufzubauen und durch inneren Druck eine stärkere Nervenstimulation/Nervenkrafterzeugung zu erzeugen

KLEIDUNG:

Körperbekleidung ist in ihrem Nutzen multifaktoriell: Wärme, mechanischer Schutz, Komfort, Mode, psychosoziale/magische Einflüsse. Hier gilt das Prinzip der Ökonomie „das meiste für das Wenigste“, d. h. Kleidung ist in den meisten Fällen in der Gesellschaft notwendig, daher sollte ihr Nutzen in jeder Hinsicht maximiert/optimiert werden, um so vielen nützlichen Zwecken wie möglich für den Einzelnen zu dienen.

Im Folgenden sind verschiedene Beispiele/Empfehlungen für Bekleidung aufgeführt, die für die oben genannte/durchschnittliche Person die meisten Zwecke erfüllt: [Quellen für alles: Gebrauchtwarenläden, Secondhand-Kleidung, Flohmärkte, Läden für Militärbedarf, über das Internet genutzt, z. B. kaufen und verkaufen]

Temperatur: kältestes Wetter: Kleidung mit Gänse-/Entendaunenfüllung (Parkas/Schneehosen/Gesichtsmasken usw.). Entendaunen sind günstiger. Die Außenseite sollte aus schwerem Baumwolltwill oder Wolle usw. bestehen, möglicherweise mit Imprägnierung für nasses Wetter behandelt. „Military Surps“ (Military Grade Surplus) sind von bester Qualität, können aber bei bestimmten Gruppen (PC-Libtarden, Trendoide usw.) zu sozialer Stigmatisierung führen.

Pelz-/Lederhandschuhe: Das Futter sollte außen liegen und zusätzliche Innenschichten enthalten; Goretex-Handschuhe mit Polarfutter)

Stiefel: Mukluks/Schneestiefel, idealerweise mit gummierter Sohle (Füße) und Goretex-Material zur Abdichtung. Thermounterwäsche (lange Unterhosen): Merinowolle usw.; Wollsocken (außen); Baumwolle/ Nylon (innen); Schneebrille optional.

Hinweis: Das Schichten von Kleidung erhöht die Wärme durch Konvektion.

nasses Wetter: wasserdichte Kleidung (PVC-Futter/Außenseite aus Goretex oder ähnlichem Stoff); Überzüge (Gummi) heißes Wetter: hellere Kleidung leitet Wärme ab, dunklere absorbiert Wärme. Helles Leinen/Baumwolle/Seide ist am besten. Während der Geburt sollten so wenig Kleidungsstücke wie möglich getragen werden, die auf die vorherrschenden Bedingungen (soziales Umfeld, Temperatur, Umweltbedrohungen/-gefahren usw.) zugeschnitten sind.

Schutzausrüstung: stich- und schnittfeste Handschuhe (Kevlar, Semtex oder ähnliches Gewebe); mit Lederaußenseite, die idealerweise über das Handgelenk hinausreicht, um die Arterien zu schützen. Handschuhe, die vor Nadelstichen schützen, sind ebenfalls erhältlich. Mit Kevlar gefütterte Jacke/Kleidung für denselben Zweck und zur Vermeidung der Abriebwirkung bei Stürzen usw. Farben: für magischen/psychosozialen Einfluss verschiedener Kombinationen, die die Wirkung der Farbe verstärken/verändern. Gewebe/Textur: beeinflusst die Stimmung je nach Person auf unterschiedliche Weise (etwas, das man beim Herbeiführen bestimmter Zustände/ Stimmungsänderungen im Hinterkopf behalten sollte). Gewicht: beeinflusst sowohl die Beweglichkeit als auch die Stimmung.

Beweglichkeit/Dehnung: Basierend auf dem Prinzip der Spezifität (ein bestimmter Zweck erfordert bestimmte Dinge) sollten die Kleidungsstücke für die Aufgabe geeignet sein.

Verbesserung der Beweglichkeit durch Kleidung. Wie die meisten Athleten/Kampfsportler praktizieren, ist lockerer, aber nicht sackartiger, leichter, etwas dehnbarer Stoff am besten geeignet, der atmungsaktiv, nicht scheuernd und gut/auf der Haut nicht spürbar ist, wie Baumwolle, Seide usw. Auch eine Erhöhung der elastischen/kinetischen Kraft durch elastische Bündchen oder das Einstecken von Hosenbeinen in Socken und von Jacken/Hemden in Handschuhe ist wünschenswert. Dies funktioniert durch Druck auf Sehnen, die den Dehnungs-/Verkürzungszyklus der Muskelkontraktion über Rückkopplungsschleifen in den Golgi-Sehnenorganen verstärken. Druck aktiviert den Sehnen-/Muskelkomplex, was die elektrische Aktivität erhöht und die Nervenübertragungszeit beschleunigt.

und somit Kontraktion, die ein schnelleres Handeln ermöglicht. Das Tragen eines Gürtels oder das Einstecken des Hemdes in die Hose/Shorts hat einen ähnlichen Effekt und aktiviert die Rumpfmuskulatur.

BETT:

Erdungsbett über Kupferdrähte zur Außenerde, vorzugsweise in/durch eine bewegte Wasserquelle, um die Spannung zu erhöhen

- EMF-Abschirmstoff/-Zelt um die Pyramide legen, um EMFs von Mobilfunkmasten/drahtlosen Routern/elektrotechnischen Geräten/schmutzigem Strom aus der Wand/aus Steckdosen/Maschinen abzupuffern – Wasser in der Umgebung fließen lassen

- Stellen Sie sicher, dass das Bett so weit wie möglich von oben weg ist

- Platzieren Sie Orgonitstücke (vorzugsweise Pyramiden) unter/um das Bett gemäß den Protokollen der heiligen Geometrie/Feng Shui

- Bett mit Pflanzen umgeben (= Sauerstoff-/Chi-/Prana-/Vril-/Orgon-/Od-Energie erhöhen)

- Lassen Sie die Generatoren für negative Ionen rund um die Uhr laufen und halten Sie die Fenster so oft wie möglich geöffnet.

- haben Sie ein alternatives Bett (wie oben) mit Magneten mit Südpolung, um den Körper zu stimulieren

Kupfer: Halsketten, Armbänder, Kette/Draht um die Taille (in der Hose, die die Haut berührt, oder im Geldgürtel aus Seide usw.)

Energiemedizin/Heilgeräte:

O3/Plasmageneratoren: Diese Art von Maschinen zerstört Krankheitserreger in der Atmosphäre, indem sie sich an sie binden

- tötet Bakterien und Krankheitserreger sowohl außerhalb als auch innerhalb des Körpers.

- O3 löst sich in Wasser und wird durch Trinken/Assimilieren von Wasser aufgenommen. Äußere Anwendung: atmosphärische Reinigung/Keim-/Bakterien-/Krankheitserregerabtötung.

Empfohlene Anwendung: Ozonierung von Wasser zur inneren Anwendung: gewünschte Wassermenge mindestens 5 Minuten einsprudeln lassen:

1) Neti-Kännchen: „Amaroli Neti“, sobald die Nebenhöhlen frei von Schleim sind, gießen Sie O3-Wasser in die Nebenhöhlen.

Variante: a) Unteres Nasenloch verschließen und festhalten, um die Diffusion von O3 in Gehirn und Kopf zu ermöglichen. Empfindung weist auf Wirksamkeit/Realität der Absorption von O3 in Gehirngewebe hin <Vorbehalt: kann gefährlich sein>.

2) a) direkt nach dem Trinken trinken; b) mit Strohhalm unter ständigem Sprudeln für maximale Aufnahme

3) rektale Insufflation: a) Ozon mittels eines Klistieraufsatzes in die vorhandene Flüssigkeit einblasen, die dem Dickdarm verabreicht wird (z. B. Wasser, Tee usw.) <Vorbehalt: kann sehr gefährlich sein; nicht empfohlen>

MAGNETISMUS:

Erzeugen Sie ein Magnetfeld um den Körper, um Langlebigkeit/Vitalität/Heilung zu steigern.

Höhere Stärke/Menge an Magneten = höhere Wirkung

Typ: Neodym-Seltenerdmagnete = am stärksten; diejenigen, die so geformt sind, dass sie je nach Verwendungszweck bequem die jeweilige Polarität (Nord oder Süd) anwenden können; vorzugsweise flach mit abgerundeten Kanten. Wirkung:

Norden: Sedierung; Beruhigung; verbraucht überschüssige Energie; Vorbehalt: verbraucht möglicherweise Lebensenergie

Süden: stimuliert, aktiviert, verleiht Energie; Vorbehalt: verstärkt möglicherweise die Tumorentstehung/Karzinogenese (Krebs)

Anwendungen: auf Objekten:

Südpol bei Pflanzen = Wachstum; bei Wasser = +Energie/Spannung; bei Beet = energetisiert/stimuliert

an der Badewanne = magnetisiert Wasser oder an Wasserhähnen (am Ende) mit Trichter = verwirbelt Wasser, erhöht die Spannung durch Bewegung (Wasserkraft)

am Körper = Magnet am Herzen stärkt; steigert die Männlichkeit, wenn man darauf sitzt; rechte Seite des Halses = senkt den Blutdruck; an den Schläfen = reduziert Psychosen; Schizophrenie; Epilepsie; auf dem Scheitel = erhöht Melatonin/menschliches Wachstumshormon; Stirn mit Nordpol an der Schädelbasis = steigert die psychische Wahrnehmung

Nordpol: gegenteiliger Effekt

Magnete in Schuhen = Erhöhung des Magnetismus in den Sohlen

REINIGUNG:

(interne/externe Anwendungen):

UV-Licht; Plasmen (angeblich stärker; baut Umweltschadstoffe, Sporen, Bakterien, Pilze, Chemikalien ab) <Jörg Lans von Leibenfels, „Theozoologie“, in der UV-Licht und bestimmte Arten von Strahlung als Mechanismus der spirituellen Entwicklung erörtert werden>

REINIGUNG (innen/außen):

UV-Licht; Plasma (baut Umweltschadstoffe, Sporen, Bakterien, Pilze, Chemtrails angeblich stärker ab)

HALTUNG:

Bewegung, um das Blut zirkulieren zu lassen/Verkalkung des Gewebes zu verhindern

im Stehen: Hüfte von Seite zu Seite wiegen; von vorne nach hinten; Hula-Hoop (steigert die Peristaltik); Rumpf vom Mittelteil aus beugen; von der Lendenwirbelsäule aus beugen; von Seite zu Seite; Hals: von Seite zu Seite; von vorne nach hinten; Kiefer: von Seite zu Seite; nach vorne stoßen; auf den Hufen in die Hocke gehen: darauf sitzen bleiben; wiederholen: in die Hocke gehen<--->unten; rechtes Bein schwingen--->linkes Bein und nach hinten; auf den Fußballen hüpfen; Füße auswärts/einwärts drehen; mit den Zehen wackeln; abwechselnd die Hände zusammendrücken und die Hände ausstrecken; Arme über den Kopf heben; Ellbogen abwechselnd beugen/ strecken; pronieren/supinieren; Arme hinter den Kopf strecken, Beine hinter den Körper; beugen

Taille/Rumpf mit Armen hinter dem Rücken strecken; Kopf aufrecht---

> in dieser Haltung bleiben; Arme hinter dem Rücken verschränken: rechts über links und umgekehrt; Hände in ähnlicher Haltung hinter den Kopf legen; Hände schütteln; Hände im Uhrzeigersinn/gegen den Uhrzeigersinn kreisen, entgegengesetzte Richtung, sodass sie sich aufeinander zu bewegen; leicht auf den Knien hüpfen

Der Kopf sollte über den Schultern liegen und die Wirbelsäule sollte sich in neutraler Position (normale Krümmung) befinden, weder lordotisch (gewölbter Rücken) noch kyphotisch (nach vorne gebeugt) sein.

LESEN:

nur linkes <---> rechtes Auge (Buchstaben/Wörter rückwärts lesen, von rechts nach links usw.): aktiviert die gegenüberliegende Gehirnhälfte (rechte Gehirnhälfte)

UMWELT/XENÖSTROGENE:

BPA:

Quittungen; schmutzabweisende Kleidung; Epoxidharz; CDs/DVDs; Zahnfüllungen; Phtalate: Duschvorhänge; Spielzeug; Vinylboden; Schmieröl: Shampoo; Regenmäntel

PBDEs (polybromierte Diphenylester): „Flammschutzmittel“, Sofa, Stuhl, Kleidung, Isolierung, Matratzen, Computer

Triclosan: Zahnpasta, Handseife, Matratzen, Handtücher, Kosmetika

GEHIRN:

Das Vorderhirn schaltet sich bei Wut-/Angstzuständen ab

Mittelhirn = klassische/operante Konditionierung (Reiz--->-Reaktion) = Anfälligkeit für Gedankenkontrolle

SONNENLICHT:

UV ist proportional zu Krebs; Vitamin D3 erfordert UVB, nicht UVA, Sonnenbrille = nein (verursacht Skleraschäden)

Wie: kein UV-Licht. UV-Licht wird zur Produktion von Melanin zum Schutz der Haut benötigt; Sonneneinstrahlung nur bei UV-Bestrahlung

durch Fenster=nein; filtert UVB heraus; zerstört Vitamin D3 im Blut

Mangel an Sonnenlicht = MS (Multiple Sklerose); Myelinscheide zerstört (in Nerven); Richtlinien zur Sonneneinstrahlung: wann (bevor) die Haut rot wird; Sonnenbrand = schlimm

UV-Strahlungsindex = Mythos, man gewöhnt sich an die Sonne; erhöhter Cholesterinspiegel = erhöhte Vitamin-D3-Synthese

Sonnenlicht auf Genitalien = max. Testosteron (200 % Anstieg); 120 % Anstieg auf Rücken und Brust Zeit: vor 10:00 Uhr und nach 15:00 Uhr im Sommer

im Winter Sonnenschutz schaffen

Sonnenbetrachtung: Morgens mit aufgehender Sonne (kurz in die Sonne starren, dann zur Seite schauen, 5 Minuten wiederholen)

DIABETES:

Ursache: Überlastete Bauchspeicheldrüse (Betazellen-Burnout):

zu häufige Mahlzeiten

Reduzieren Sie Fett und Eiweiß; reduzieren Sie Einfachzucker/Koffein/Stimulanzien;

umgekehrt: Erhöhung der Insulinrezeptoren (Bewegung/Sonne) = Erhöhung der Insulinempfindlichkeit/Nüchternhypoglykämie: Fett umhüllt die Insulinrezeptoren der Zellen = keine Glukoseverfügbarkeit; Fett wird über das Lymphsystem aufgenommen ---> verdickt das Blut + verhindert die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen <eine diskutable und zweifelhafte Behauptung>

überschüssiges Insulin = überschüssige Cholesterinablagerungen = Arteriosklerose = Degeneration der Kapillaren = Blindheit/Taubheit; Blutungen; verstopft die innere Schleimhaut; blockiert den Hormoneintritt; die Insulinausschüttung ist proportional zur Fettbildung = Heißhunger/Schwäche proportional zur hormonsensitiven Lipase; raffinierte Stärke = Zellschädigung (überschüssiges Insulin)

Der Proteinkonsum ist proportional zum Insulinbedarf = Insulinresistenz/Typ-2-Diabetes „Krankheiten“, die eigentlich Diabetes sind: Herzkrankheiten; Krebs; Arthritis; MS; Alzheimer; Parkinson; Demenz

Zellstoffwechsel ('Leben'):

Glukose + O2 (hoher GI = am besten) maximale effiziente Nutzung = maximale Lebensdauer

Fett: lähmt die Insulinaktivität = erhöhter Blutzucker/verdickt das Blut Kohlenhydrate: Gehirn; Nervensystem; rote Blutkörperchen; Nierenzellen; bevorzugte Energiequelle

Eiweiß: verstopft die Basalmembran der Zellen = verringerte Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme; auf Grundniveau halten (nicht mehr als 30 Gramm pro Mahlzeit)

KERNSTRAHLUNG:

Symptome: Verwirrtheit, Schwindel, Erkältungen, Depression, niedrige Energie, Schwäche, Angst, Hysterie, unstillbarer Hunger, Nervosität, Gelenkschmerzen, Gedächtnisverlust, Gefühl der Unwirklichkeit, explosives Verhalten, Rheuma, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Halsschmerzen, Hitze-/Kältewallungen, Verlust der Willenskraft, Magen-Darm-Beschwerden, Blutungen im Magen-Darm-Trakt, extreme Kopfschmerzen, Versagen des Immunsystems, Nebenhöhlenentzündung, Nasenbluten, Verlust neuronaler Netzwerke = „Zombie-Zustände“ (keine exekutiven Funktionen).

Schutzraum: zentrale Innenräume, entfernt von Außenwänden/Fenstern/Kellern/Bunkern/Höhlen/Kanalisationen; 3-4 Fuß unter der Erde/Erde/Stein/Beton/Schwermetallen über radioaktivem Niederschlag: 2 Wochen unter der Erde, Eliminierung:

Hormone: DHEA; Melatonin; Nahrungsmittel: Stärke: brauner Reis; Gemüse: Brokkoli; Luzerne; fermentiert; Kreuzblütler (Kohl, Rosenkohl, Brokkoli, Kurkuma, Grünkohl; grünes Blattgemüse (Mangold, Spinat, Löwenzahn); Sprossen; Kelp/Lappentang; Weizengras; Kräuter: Koriander, Basilikum, Rosmarin; Gewürze: Ingwer, Kurkuma, Ginko; Samen: Kürbis, Sesam

Substanzen: Chlorophyll, Vitamin A, Bienenpollen, Resveratrol, Backpulver (1/2 Teelöffel, max. 2 Wochen), Kaliumiodidtabletten, Bittersalz (Fuß/Bad/Einnahme), Tonerde/Schlamm (Hautpackungen -> Sonne -> abspülen);

Ton (intern): Bentonit, Zeolith, Kieselgur); extern: Fußbad; Zink, Selen, Algin/Alginate, Spitzwegerich (intern/extern); Aloe Vera, Vitamin A/B/C/E, Pektin, Lecithin, Pflanzengummi, Bindemittel/ Emulgatoren, Meerwasser (intern)

BASTI/EINLÄUFE:

Yoga/uralte natürliche Hygienetechnik zur Darmreinigung/Aufnahme von Nährstoffen direkt über die Venen in den Blutkreislauf durch Osmose

Yoga-Technik: Mula Bandha (aktiviert das Muladhara-Chakra; initiiert die Entwicklung des Kundalini-Schlangenfeuers, das zu höheren Chakren/Energiezentren aufsteigen soll/

- Reinigung des Blutes/innerer Organe und Gewebe je nach aufgenommener Substanz

zwei Modalitäten: 1) Spülung; 2) Retention; letztere = Absorption/Zirkulation im Blutkreislauf durch Absorption mittels Osmose

Aufbewahrungsverfahren:

a) Dickdarm mit Wasser/Urin (1,5 l x 1–2 Mal) spülen, dazu einen Klistierbeutel in der Badewanne verwenden --> aussteigen und in die Toilette ausscheiden (bei schwachen Dammmuskeln/Ungeübtheit eventuell ein Colema-Brett über der Toilette verwenden); bei Bedarf wiederholen.

b) Tee/Substanz aufnehmen, behalten, in der Wanne belassen und die Seite massieren, um die Blutzirkulation anzuregen. Die Flüssigkeit sollte nicht mehr als etwas wärmer als die Körpertemperatur sein (vor der Verabreichung mit dem Handrücken testen).

- Variationen (siehe Liste der Leberkräuter für die gewünschte spezifische Wirkung) <Vorbehalt: Von jeglichen Retentionseinläufen wird abgeraten, da die Möglichkeit einer Sepsis/eines septischen Schocks besteht; auch Insulinschock bei koffeinhaltigen Getränken, da Koffein über die Blutgefäße im Dickdarm direkt in den Blutkreislauf aufgenommen wird>

verwendetes Wasser (dasselbe wie zum Trinken): Schungit/andere Steine (negative Ionen/verschiedene Resonanzen); Wasser magnetisieren (Neodym-Magnete); Silber (entweder Barren oder vorzugsweise 999er Silberbarren) und/oder Gold hinzufügen; vor dem Verzehr immer im Vortex verwirbeln und schnell im Uhrzeigersinn rühren, um Energie zu erzeugen (den „Zeitfluss“ wie bei einer Uhr beschleunigen/verleiht Energie)

destilliert + strukturiert + magnetisiert + verwirbelt = am besten

Bedingung: ein- bis zweimal wöchentlich nach dem Stuhlgang durchführen; einmal im Monat Rücken an Rücken mit 10-minütiger Pause; warmes Badezimmer; auf gefaltetem Handtuch auf dem Rücken liegen; Spitze schmieren/einführen; absorbieren; Plasma-/ Ozon-/Negativionengenerator + evtl. Infrarotsauna gleichzeitig laufen lassen

optional (sogenannte „rektale Insufflation“): Vor der Verabreichung Ozon aus einem Ozongenerator in Blasen einblasen (Vorbehalt: nicht direkt in den Körper, da gefährlich).

Ozon versorgt das Gewebe von innen mit Sauerstoff, reinigt gründlich und tötet alle Krankheitserreger ab. Wird in Europa zur Wasserreinigung und als Insektizid verwendet („überfluten Sie Ihren Körper mit Sauerstoff“, McCabe).

(Liste der zu verwendenden Kräuter; Vorbehalt: nicht empfohlen, da potenziell septischer Schock/Sepsis/Darmunregelmäßigkeiten verursacht werden können):

Energie spenden: Grüner Tee, Kräutertees (z. B. Hagebutte usw.), Kola-Nüsse, Ma Huang, Guavenblätter, Oregano, getrocknete Zitrusschalen, Rosmarin, Senf, Ingwer, Meerträufel, Fenchel.

stärken: Shilajit; Knoblauch; Horny Goat Weed; Hafersamen/Stroh; Sägepalme; Fenchelsamen; Bockshornklee; Kümmel; Kurkuma; Ingwer; Tribulus Terrestris; Rosmarin; Guggul; Kardamom; MACA-Wurzel; Epimedium; Photi; wilde Yamswurzel; Tongkat Ali (Longjack); Dill; Sarsaparillenwurzel; Kiefernnadeln; Selleriesamen

Entgiftung/Beruhigung: Löwenzahn, Baldrian, Kamille, Chaparral;

DEFÄKATION:

herkömmliche „westliche“ Toilette: verursacht Überanstrengung und schließlich Dickdarmkrebs durch unvollständige Ausscheidung und Zurückhaltung von Fäkalien im Dickdarm, was zu Fäulnis und chronischer Verstopfung (Sepsis usw.) führt. Verwendung: erhöhter Toilettenhocker (~18" hoch; kann aus Holz selbst gemacht werden); der Benutzer sollte in die Hocke gehen und den Bauch mit den Oberschenkeln zusammendrücken, um Abfallstoffe vollständig auszuscheiden und die Verstopfung zu beseitigen. Dies erhöht die Lebensdauer/Energie, da v (Vitalität) = po, aber durch die Verringerung der „o“ (Verstopfung) erhöht sich die „p“ (Kraft) und damit das „v“.

Bidetaufsatz: Wie der Name schon sagt, ist er in Europa („Bidet“) und in allen zivilisierten Ländern weit verbreitet. Um den Anus gründlich zu reinigen und Schmutz mit einem Wasserstrahl zu entfernen. Vermeidet die Verschwendung von Toilettenpapier und die Abholzung von Wäldern. Kostet nichts, da er über die Toilette an die Wasserleitungen angeschlossen werden kann. Wichtigste Funktion: maximale Sauberkeit. Wie reinigt man sich, wenn man sich mit chemikalienhaltigem Papier reibt? Welche Art von Chemikalien werden in Toilettenpapier verwendet? Alternativ dazu (oder bei Fehlen eines geeigneten Aufsatzes) kann ein Topf verwendet werden; mit Wasser füllen und mit der Hand reinigen; Hände waschen. So abstoßend dies für manche auch sein mag, es ist besser, so sauber wie nötig zu sein, als unnötige Auswüchse am Körper kleben zu haben.

Magen-Darm-Trakt/Verdauung/Ausscheidung

Verdauung:; kaltes Essen = Fäulnis; kalte Flüssigkeit = Krebs; verringert die Verdauung; kein Getränk 30 Minuten vor dem Essen oder 2 Stunden danach

4–5 Stunden zwischen den Mahlzeiten; weniger essen; mehr kauen; hydrieren; O2 (mit Sauerstoff anreichern); Zimmertemperatur (heiß = Plattenepithelkarzinom/Magen-Darm-Trakt/Mundkrebs; kalt = beeinträchtigt die Verdauung/Magenkrebs);

Fett reduzieren, Kohlenhydrate erhöhen

Ausscheidung: Hockstellung: keine Stagnation von Fäkalien im Dickdarm, daher keine Polypen; Reizdarmsyndrom; Colitis ulcerosa; Divertikelkrankheit; Dickdarmkrebs

Colitis: keine löslichen Ballaststoffe; Gewürze; Zucker; Koffein; Fett

STRAHLUNG:

Mikrowellen

„Elektrosensibilität“: Kopfschmerzen, Überanstrengung der Ohren, Tränenfluss, Müdigkeit, Schwäche, Schwindel, Schlaflosigkeit, Schläfrigkeit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, sexuelle Probleme, Herzmuskelschmerzen, Zittern (Augenlider/Finger/Zunge), Zunahme

Krebsrisiko/Schäden des zentralen Nervensystems; Organschäden

ELF: Erschöpfung, Angst, Gewalt, sexuelle Aggressivität, Veränderung der Zellchemie, hormonelle Veränderungen, Kontrolle des DNA-Transaktionsprozesses

Smartphones: dopaminerge Wirkung (greift auf assoziative Lernpfade zurück)

„Warum Menschen ihre Mobiltelefone „lieben“: Synästhesie (sensorübergreifende Phänomene; Audio-->Visuell und umgekehrt)

erhöhte Aktivierung des Inselkortex (verbunden mit Liebe/Mitgefühl); Entrainment = erhöhter Stress (zwanghaftes Überprüfen von E-Mails/sozialen Netzwerken = erhöhter Stress = Rückkopplungsschleife = Sucht) SMA (supplementäre Aktivierung des motorischen Bereichs: Verwendung eines visuellen/motorischen „Touchpads“ des Kortex; Visualisierung) Mikrowellenstrahlung: beeinträchtigt die Entscheidungsfähigkeit; chronischer Stress; geringe Leistungsfähigkeit;

Katarakte; Herzinfarkte; bösartige Erkrankungen; Kreislaufprobleme; dauerhafte Verschlechterung des Nervensystems; verminderte Bereitschaft, neue Ideen in Betracht zu ziehen (engstirnig); zunehmende Schläfrigkeit und Depression; emotionale Verzerrung; Passivität

KREBS:

Krebs = Überlebensmechanismus; Pilz

Ursachen: niedrige Körpertemperatur; DHEA: Pregnenolon; keine/geringe mitochondriale Energieproduktion. „Krebs ist nicht die Ursache dafür, dass der Mensch krank wird, es ist die Krankheit des Menschen, die den Krebs verursacht.“

- schlechtes Selbstbild; ungelöste Konflikte/Sorgen; emotionale Traumata aus der Vergangenheit

saure Umgebung: Krebszellen sind mutiert, um eingeschlossene Stoffwechselabfälle zu neutralisieren; Milchsäure; Harnsäure; Harnstoff und Ammoniak

Betreff: Dr. Leonard Coldwell, „Die einzige Antwort auf Krebs“

„Die Gutartigkeit oder Bösartigkeit eines Krebses hängt tatsächlich von der Fähigkeit zur Gewebereaktion eines bestimmten Organs ab, die sich letztendlich in der Fähigkeit äußert, Pilzzellen einzukapseln und sie daran zu hindern, sich in immer größeren Kolonien zu entwickeln.“

Tumoren: Natriumbikarbonat (Backpulver); oral --->Magen-Darm-Trakt; Einlauf --->Rektum; 6 Tage an, 6 Tage aus

<Dosis? 1/2 Teelöffel/Mal>

Hautkrebs (Melanom): 7% Jodtinktur; 1x/Tag jeweils 20-30 Minuten auftragen chronische Krankheit, bei der die Fähigkeit zur Bildung funktionsfähiger Zellen verloren geht = Zellwandmangel Pilzschäden ATP-Ursache = niedrige Spannung

LANGLEBIGKEIT:

Verlängerung der Telomere: Anstieg von DHEA, Anstieg von Antioxidantien, freie Radikale, Rückgang: keine Hormonüberproduktion: unharmonische Farben, Lärm, keine Sonne, Verdauungsstörungen, kaltes Klima;

Verstopfung/Überessen; Luftverschmutzung; Umweltöstrogene; Chemikalien, keine Toxämiekrisen: Überessen; Angst

keine Entkräftung: Überaktivität, Lärm, Strahlung, extremes Klima, übermäßiges Essen, sexuelle Exzesse, Impfungen, Giftstoffe, Stress, schnelle Entgiftung;

chronische Krankheit: Einlagerung von Giftstoffen

keine Verstopfung: schleimbildende, unvollständig verstoffwechselte Nahrung

WASSER:

Quelle: Schwerkraftfeder

Getränk: ionisiert (Zweck: Reinigung des Körpergewebes, befreit es von positiven Ladungen, 15 Minuten lang gekocht, sodass O2 eindringt); ozonisiert; destilliert: (entfernt Kalzium aus dem Körper, hat aber eine sehr reinigende/entgiftende Wirkung); absorbiert CO2 = saure Umgebung; hartes Wasser = erhöht die Lebensdauer;

ROS (Umkehrosmosewasser) = säuernd

Formel: Schungit + Gold + Silber + Pflanzenblatt in der Sonne auf Orgonit; vor dem Trinken umgerührt; magnetisiert/O3/destilliert, Chlorbeseitigung: 1) kochen); 2) in die Sonne stellen;) filtern

Wasserart: Priorisierung: 1) Quellwasser aus einer zuverlässigen Quelle ---> 2) destilliertes Wasser ---> 3) ROS-Wasser (Umkehrosmose)

MUND:

PH = Schlüssel; Säure (Getreide/raffinierter Zucker/Honig/getrocknete Samen/Obst/gekochte Nahrung/unreifes Obst/Fluorid/ tierische Produkte); weniger Kauen = weniger Speichel = mehr Rückstände/Bakterien = Fäulnis; auch weniger Wasser = weniger Speichel = stärkere Übersäuerung

Plaque durch sauren pH-Wert

Nährstoffe, die für gesunde Zähne benötigt werden: Vitamin D3, Kieselsäure, Vitamin A, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Fluor;

K2; Vitamin C; Aminosäuren

Kauen verringert Stresshormone

weitere Ursachen für Karies: Hormonelles Ungleichgewicht; Zahnfleisch-/Parodontitis (Bakterien im Blut – Kavitationen durch Kieferchirurgie/Weisheitszahnentfernung; mögliche Knochenfragmente = Bakterien = Krebs) regt die Leber an, C-reaktives Protein zu produzieren = Bildung eines Blutgerinnsels, das das Herz beeinflusst (= Herzinfarkt) = chronische Entzündung

Protokolle: 45 Minuten bis 1 Stunde nach dem Essen posten:

1) Mund mit Wasser (destilliert) ausspülen --->2) Mit einer Solarpanel-Zahnbürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand und allen Zahnoberflächen (Vorder- und Rückseite) entlang putzen --->3) ausspülen/ausspucken --->4) Zahnseide verwenden --->50 Minuten ausspülen --- > 6) Ölziehen (Olivenöl) 5 Minuten--->7) Mit Wasser abspülen--->8) Mit essbarem Ton spülen

(kalzium- und magnesiumreiche Sorte)

Zahnärztliche Leistungen:

Wurzelkanäle = Krebs (die Erhaltung von abgestorbenem Gewebe in einem lebenden Körper = bakterielle Besiedlung/Ausbreitung); Kavitationen: wenn Füllungen vorhanden sind und nicht auf natürliche Weise heilen können: keine Metallfüllungen, da sie das elektrische System des Körpers stören und EMF aufnehmen: nur Füllungen aus Porzellan oder ohne BPA

Zähne und Meridiane:

vordere 4 Zähne (oben und unten) ---> Urogenitalsystem (Nebennieren/Hoden/ Nieren/Zirbeldrüse/Blase) Eckzähne („Augenzähne“) - - - > Gallenblase;Leber;Hypophyse;Augen

Prämolaren (oben)/Molaren (unten) ---> Dickdarm; Thymus; Bauchspeicheldrüse; Lunge

obere Backenzähne + untere Prämolaren ---> Magen; Schilddrüse; Nebenschilddrüse; Nieren; Bauchspeicheldrüse

Weisheitszähne ---> Herz; Nebennieren; Blutdruck (Verbesserung des Zustands desselben)

Zähne: Mund geschlossen halten (durch die Nase atmen; normale Atmung siehe vorherigen Abschnitt „MUND“; Zahnfleischstimulator ermöglicht die Verankerung der Zähne und beugt Zahnfleischentzündungen vor

SANITÄTS-/REINIGUNGSTECHNIKEN:

Haut: größtes Entgiftungsorgan. Wir empfehlen, die Körperbehaarung zur Reinigung/Entgiftung zu rasieren. Problem: Hautzellen, Schmutz/verstopfte Poren.

Lösung:

3 x pro Woche a) harte Kopfhautbürste + Luffa + abwechselnde Tage mit 3 Bädern pro Woche mit einem Peelingtuch über die gesamte Körperoberfläche [peelt die Haut / öffnet die Poren / ermöglicht Entgiftung / Schwitzen / Gasaustausch]; b) Bimssteine; c) Sonneneinstrahlung [nach dem Peeling]; d) Wärme / Sitz / Infrarotsauna [ermöglicht natürlichen Säuren, die Haut zu reinigen / entgiftet die Dermis durch Oxidation von Fettzellen und Schweißabsonderung]; d) Kardio [Schweiß = Entgiftung]; e) Ölmassage von der Peripherie zum Zentrum des Körpers zur Herzentgiftung / reinigt von Abfallstoffen; gefäßerweiternde Wirkung = Gasaustausch / Abfallbeseitigung / bringt Blut in die Peripherie der Haut / lässt es zirkulieren; löst Ablagerungen auf; f) Violettstrahlenplasmagerät; g) Luftbad [Gasaustausch] (Zehen und Finger); regelmäßig quer schneiden, um Niednägel zu vermeiden; Öl in Nagelbetten/Nagelhäutchen einreiben, um die Haut durch freie Fettsäuren zu nähren und zu reinigen (antimikrobiell/bakterizid)

Knorpel: i) Bewegung [sondert Synovialflüssigkeit ab/schmiert Gelenke]

ii) Kraft-/Belastungsübungen [die Knorpelsteifigkeit ist proportional zur Belastung; steifer = stärker; ähnlich wie bei Muskeln] iii) Vibration [überträgt Kraft durch kristalline Struktur]

Knochen:i)Bewegung/Belastung/Kraft/Stoß/Vibration/Druck[erhöht die Dichte; stimuliert die Produktion/Bewegung von roten Blutkörperchen durch erhöhten Stoffwechsel/mechanischen Druck

ii)(vgl. Ernährung) baut Knochen um

HAAR:

obwohl von vielen selbsternannten „Gurus“ als „Erweiterung des Nervensystems“ betrachtet, die Psi-Kraft/ Fernwahrnehmung ermöglicht; empfehlen das Abrasieren/Abschneiden, da es leichter zu reinigen ist. Nasenhaare selbst: Verwenden Sie einen Trimmer

Speiseröhre (‚Speiseröhre‘/Magen/GI-Trakt: Amaroli (Eigenurintherapie); gelegentliches Fasten (24-36 Stunden)

Darm: Zitronensaft; Sauerstoff-basiertes Reinigungsmittel (Magnesiumoxidpulver auf leeren Magen); Tonerde; Aktivkohle; gelegentlich Obstdiät; Kolon-Hydrotherapie (ein Einlauf nach dem anderen, keine „professionellen“ Dienste erforderlich)

LEBER:

Die von prominenten „Gurus“ (wie Andreas Moritz) empfohlene „Leberreinigung“ ist ein Schwindel, da das ausgeschiedene Öl verseiftes Olivenöl ist und daher nicht empfohlen wird.

- Die Leber ist das wichtigste Entgiftungsorgan. Sie arbeitet hauptsächlich zwischen 22:00 und 02:00 Uhr, vor allem dann, wenn Menschen durch den Konsum von Alkohol, einem Nervengift, das jede Zelle zerstört, mit der es in Kontakt kommt, dazu verleitet werden, sich zu vergiften.

- Mahlzeiten, die später am Tag eingenommen werden, behindern eine optimale Entgiftung. Die Einnahme sollte vor 17:00 Uhr erfolgen.

Ideale Nährstoffe zur Entgiftung:

Kräuter: Löwenzahn; Nahrungsergänzungsmittel: MSM; Apfelsäure (aus Äpfeln); Proteine: Chlorella; Bienenpollen; Hülsenfrüchte; Saft: Zitrusfrüchte; roher Rübensaft/-pulver

LUNGE:

Hauptentgiftungsorgan

immer Nasenatmung/Bauchatmung/'volle' Atmung

Atem anhalten = Gewebesättigung mit Sauerstoff + Blutgefäßmassage. Nasenatmung löst arteriosklerotische Plaques auf. Führen Sie vor dem Essen Pranayama-Atmung durch.

Cardio erleichtert das oben genannte + gewohnheitsmäßige Üben, das bewusst erlernt werden muss, wenn es nicht schon in jungen Jahren vermittelt wird („halt den Mund“)./ Wickeln von Kindern (Cardio hilft bei tiefer Atmung) mit Meditation des dritten Auges

HODEN:

Ich empfehle, keine Ejakulation zu unternehmen, um Flüssigkeit im Zusammenhang mit Nerven-/Gehirngewebe zu sparen. Folge der Konservierung: Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit/Langlebigkeit, größere Kraft/Energieversorgung usw.; Rückresorption von Bestandteilen in den Körper = keine Verschwendung von Elementen.

tantrisches Yoga (Auto oder anderes)

<Vorbehalt: gutartige/bösartige Prostatavergrößerung/-hypertrophie/Prostatakrebs, wenn keine Ejakulation erfolgt? Minimieren Sie die Häufigkeit auf maximal 1x/Woche>

Anus:

Bidetaufsatz/'Topf'

rasieren (um Rückstände zu beseitigen/minimieren, die Bakterien erzeugen) Öl (von basti: Schmierung der Spitze des Klistierbeutels = antimikrobiell/keimtötend) vgl. ‚basti/Klistierabschnitt

GENITALIEN:

Peelingtuch (Peeling)--->Öl

AMAROLI/SHIVAMBU/AUTO-URIN-THERAPIE:

(nicht empfohlen, da potenziell Infektionen verursachend; auch die Behauptungen zum therapeutischen Nutzen sind wahrscheinlich übertrieben)

Zweck: „Autoimpfstoff"; interne Mikroorganismen produzieren Antikörper/Antigene/Antitoxine, die über den Urin ausgeschieden werden; reabsorbiert = Impfstoff, der hochspezifisch auf die eigene Biologie und den Pleomorphismus oder Krankheitserreger/Viren im Körper abgestimmt ist

- Wiederaufnahme/Wiederverwendung von Nährstoffen, Hormonen und Enzymen = Erhöhung der Lebenserwartung/Gesundheit durch Minimierung des Stoffwechsels

Komponenten:

Melatonin = Anti-Aging/beruhigend

- Urokinase = Gefäßverfestigung

Harnstoff = antiviral; (wird über Ammoniak in Glutamin umgewandelt) = erhöhte Immunität

- reduziert den Druck auf Gehirn und Rückenmark

- Antikarzinogen

- keimtötend/antiseptisch

- Salz: reinigt die Schleimhäute + wirkt abführend; löst Abfallstoffe/zieht Wasser in den Darm; entfernt überschüssigen Zucker aus dem Blut; zieht Giftstoffe aus den Venen

- Kortison

- Diuretikum: beschleunigt den Abfluss von Substanzen (z. B. Harnsäure) aus dem Körper

- reinigt die Nieren

- reinigt den Blutkreislauf

- biologische Transmutation/sympathische Resonanz:

Urin = flüssiges Hologramm mit kristallinen Schwingungen; Zweck = gesunde Körperresonanz durch positive Rückkopplung/Vorwärtsschleifen; Beheben von Beschwerden durch diese Schwingungsinformationen = Homöostase/Authentizität

shivambu/'Wasser von Shiva' = Urinreinigung/Entgiftung/ hormonelles Nährstoffrecycling (Kriya Yoga) Quellen finden Sie im Referenzabschnitt

Reinigung/Entgiftung: Mittel gegen Krebs: Dehydroepiandrosteron (ein männliches anaboles Hormon); Harnsäure/Harnstoff (antibakteriell): vernichtet Würmer; reinigt den Magen-Darm-Trakt; männliche Hormone wirken der Alterung entgegen; DHEA dient als starker Testosteron-Booster, was sich in einer Vertiefung der Stimme und des Empfindens nach der Einnahme sowie in einer gesteigerten Vitalität und Energie zeigt.

- erleichtert auch die Fortführung des Lebens durch die Bereitstellung von selbst erzeugter Substanz; das Recycling der eigenen Substanz steigert die persönliche Resonanz und kann die Identität über die Zeit aufrechterhalten (DNA/energetische Signatur wird resorbiert)

- Protokollvorschrift:

1) Täglich morgens den Mund ausspülen, auf die Augen auftragen

2) Neti (mit Neti-Kännchen oder -Tasse oder -Ausguss, wobei das Wasser in ein Nasenloch gegossen und aus dem anderen herausgegossen wird, wobei der Kopf zur Seite geneigt wird); reinigt Nebenhöhlen, Tränenkanäle und Eustaciane-Röhren von Schleim und Ablagerungen viel besser als Wasser, da Harnsäure darin enthalten ist. Es wird empfohlen, zum Abschluss Wasser zu verwenden, um möglichen Infektionen vorzubeugen <warmes destilliertes Wasser: 1-2 Tassen im Neti-Kännchen--->

3) Basti (Einlauf): i) Ausleitung, ii) Zurückhalten (bei Bedarf unbegrenzt bis zur Absorption zurückhalten oder 30 Minuten später ausstoßen, siehe Abschnitt „Basti“)

4) Trinken: am wichtigsten für die Aufnahme von Hormonen/Nährstoffen; empfohlen werden 2 x 250 ml/Tag

SANITAS (Hygiene/Reinigung bestimmter Körperbereiche):

AUGEN:

a) Blick in die Sonne (am frühen Morgen zur Seite der Sonne, damit die Sonnenstrahlen in die Pupille eindringen können -> aktiviert die Zirbeldrüse und energetisiert Körper und Gehirn

b) Kriya Yoga

c) Lochbrille (gleichzeitig lesen; keine Brille tragen, da dies die Augenmuskulatur schwächt = Sehschwäche)

d) Augenprobleme werden typischerweise durch die unterschiedliche Form des Augapfels verursacht; tragen Sie eine Brille nur, wenn es unbedingt notwendig ist (beim Autofahren usw.).

- Sonnenbrillen: filtern UVB-Strahlen heraus und verursachen Makulaschäden; Blick in die Sonne tut dies nicht, ist aber natürlich (wird jedoch nicht empfohlen, da Makula-/Skleraschäden verursachen kann)

- Brillen: Es müssen Glaslinsen getragen werden, da Kunststofflinsen mit der Zeit verschleißen und die Sehkraft verschlechtern, insbesondere wenn sie „beschichtet“ sind.

OHREN:

a) Ohrstöpsel: verhindern das Eindringen von Schmutz; ermöglichen/fördern „innere Ruhe“, indem sie Fremdgeräusche aussperren: „den stinkenden Atem des Pöbels“

b) Wasserstoffperoxid in der Pipette: i) 10 Minuten auf der Seite liegen und das H3O „einsinken“ lassen; ii) Ohr mit der Birne und warmem Wasser spülen, bis das Ohrenschmalz herausfällt; iii) mit dem anderen Ohr wiederholen; iv) monatlich wiederholen; Vorbehalt: Ohrenschmalzspritzer dringen in das Ohrenschmalz ein und können das Trommelfell schädigen usw.

NASE/NASENLOCH/NEBENHÖHLEN:

Haare trimmen mit Nasenhaartrimmer

- Neti zuerst morgens

Reinigung/Desinfektion der Außenumgebung:

Geschirr = Essig + heißes Wasser + Schrubber ---> abtropfen lassen <umweltfreundlich innen und außen> Atmosphäre: Plasma/Negativ-Ionen-Generator/Ozongenerator; Sonnenschein (antimikrobiell); frische Luft/Sauerstoff; Pflanzen: erzeugen Sauerstoff

ESSEN:

Ozon zum Reinigen von Gemüse; Sprudeln im Wasser

Besteck/Teller: antimikrobiell/keimtötend; überträgt Nanopartikel in den Körper, um eine ähnliche Funktion zu erfüllen

- Silberbesteck muss nicht „gesäubert“ werden, da es selbstreinigend ist (Argenteum ist ein Element im Periodensystem)

. 925 Sterling Silber keine Silberauflage, da Ausgasungen Nickel oder andere Legierungen/Basismetalle (Kupfer, etc.) Keramikmesser: keine Schwermetall-/Chemieverunreinigungen mit Fruchtsäuren etc. Achtung: Absplitterungen

ZUBEREITUNG DER LEBENSMITTEL:

A) roh: Kontakt von rohem, reifem, saisonalem Bio-Obst und -Gemüse mit i) Astrallicht: Sonnenstrahlung/ Mondlicht (besonders bei zunehmendem Mond)/Sternenlicht (bestimmte astrologische Bedingungen, bestimmte Einflüsse, z. B. Venus vor Sonnenaufgang).

b) Magnetismus: Positive Ionen auf Schüsseln/Behältern erhöhen die Spannung und geben dem Obst/Gemüse Energie. c) Rohes Gemüse weich machen: i) Wasser aufkochen und über das Gemüse gießen. In einem Glasbehälter verschließen und 30 Minuten stehen lassen oder ii) für normale Gerichte Crock-Pots/Kochtöpfe (Backformen aus Glas) verwenden und zum Dämpfen von Rohprodukten hinzufügen, danach verschließen.

B) normal gekocht:

Weichen Sie alle Körner/Gräser (z. B. Hirse/Buchweizen)/Hülsenfrüchte mindestens 24 Stunden ein, um die Keimung/das Sprießen der oben genannten Körner zu erleichtern. Dies erhöht den Nährstoffgehalt um ein Vielfaches, ist jedoch zeitaufwändig.

- Die oben genannten Zucker müssen für eine optimale Assimilation dextriniert werden, d. h. es müssen die richtige Temperatur/Kochzeit eingehalten werden, um die Stärke in Zucker umzuwandeln (Dextrinierung = Dextrose) und es müssen die richtigen Flüssigkeiten (Wasser) verwendet werden

- Kochen mit Wasser – am effizientesten, da viskosere und gehaltvollere Flüssigkeiten eine ordnungsgemäße Dextrinierung behindern, obwohl dünne Gemüsesaftbrühen und zuckerarme Flüssigkeiten (z. B. Kohlsaft usw.) Möglichkeiten sind

ORGONIT:

siehe 'Handbuch zum Orgonakkumulator'

was: Orgon = Prana = Chi = Odkraft = Ki = Bioenergie = Magnetismus = Astrallicht = VRIL

Orgonit: Materielle/physische Struktur, die durch die Schichtung organischer und anorganischer Stoffe entsteht, die mit geeigneten Methoden miteinander verschmolzen werden. Dadurch entsteht ein piezoelektrischer Effekt, der die Bioenergie in einem bestimmten Umkreis erhöht. Dies ist durch Kirlian-Fotografie und die eigene Intuition bewiesen. Materialien:

organisch: Bienenwachs; Fiberglas/Polycarbonat-Harz und Härter; Kerzenwachs; Ton/Schlamm
anorganisch: Eisenoxid/Metallpulver (Aluminium, Messing, Kupfer usw.); Rasierstaub (Sand/Ton); Kristalle

Ausrüstung: i) Form (vorzugsweise Trapez-Gizeh-Pyramiden-Proportionen mit entferntem Deckstein; ruft Energien hervor, ansonsten pyramidenförmig)

ii) Schmierung (Oliven-/Kokosöl usw.)

iii) Wärmequelle (bei Verwendung von Wachs/Ton im Ofen)Rührstab

optionale Ergänzungen: Magnete, Teslaspulen, Kupfer/Aluminium/andere, Kristalle (geeignet), diese in die Struktur einbetten, idealerweise zentriert und in die gewünschte Richtung (Energieabgabe) ausgerichtet.

1) organische geschmolzene Matrix vermischen und 2) in eine Form geben; 3) Dinge hinzufügen, wenn sie bis zum gewünschten Grad aushärten

Orgonit-Ideen/-Typen:

a) Speise-/Ladenteller (verwenden Sie eine tiefe Schale als Form = Teller, zB 1 + "x6-12")

b) Orgonitdecke: mehrschichtige Kohlenstoffstahlwolle und i) Wolle; ii) Abdeckung mit Nylon/Silikon Außenseite; iii) nähen, um Materialien zusammenzupressen

C) Matratzenauflage: folgen Sie b) oben mit festeren Materialien und/oder mehr Schichten, z. B. Latex, Kork, Holz (immer wie Metall und organische Materialien)

d) Orgon-Pads (wie oben Kissen usw.);

e) Orgon-Akkumulator-Box:i) klein (wie ein Minikühlschrank für anregende Nahrung; i) groß: Säugetiere/Empfindungsvermögen, anregend

f) Erdleitung: Zweck: Anzapfen elektromagnetischer Felder der Erde; Übertragung entlang Flugbahn der Rohre: So geht's: 1) 1 1/2" Kupferrohr, 13" lang; 2) ein Ende mit Klebeband verschließen; 3) Drahtrohre mit Klebeband zusammenkleben; 4) mit den mit Klebeband verschlossenen Enden unten hinstellen; doppelspitzige Quarzkristalle in Kupferdraht einwickeln (dadurch entsteht eine Teslaspule); 6) 2-3 gemischte flüssige Organit in jedes Rohr geben; 7) Kristalle ins Rohr tropfen lassen; 8) abkühlen lassen; 9) mehr Orgonit hinzufügen; 10) in den Boden stecken; bei Bedarf mit Kupferdraht zur Erde verdrahten, vorzugsweise in fließendes Wasser (nutzt Wasserkraft); wenn immer noch Zweifel an der Legitimität/Wirklichkeit des Orgonits bestehen, denken Sie an Blitzableiter; Chembusters: dasselbe wie Ladungsplatten, nur

zum Auflösen von Chemtrails (Erdrohre haben auch diese Wirkung, wenn sie auf Chemtrails gerichtet sind); im Freien aufstellen; vorzugsweise trapezförmige/pyramidenförmige Struktur; Teslaspulen: Metalldrahtspirale, normalerweise Kupfer, die Energie bündelt

Orgonit-Amulett: Kristalle/[Halb]edelsteine werden nach dem Füllen mit Orgonit in eine Pillenkapsel aus Metall (aus der Apotheke) gegeben und als Amulett getragen.

„Odizer"-Nahrungsergänzungsmittel: Trapez-/Pyramidenstruktur (vorzugsweise unter Einhaltung der Proportionen der Pyramiden von Gizeh/des goldenen Schnitts des Pythagoras);

Kupferblech auf Deckstein, 10 % der Struktur; 1 Seite zeigt magnetisch nach Norden

- Orgonit-Endpunkte hinzufügen (doppelt terminierte Kristalle/Orgonit-Pyramiden in den Ecken/dem Schlussstein der Pyramide); - Ladeplatte darunter hinzufügen; Bienenwachs/Schlamm/Ton verwenden (aus gesundheitlichen Gründen; um das Ausgasen flüchtiger (un]organischer Chemikalien aus Harz/Kerzenwachs zu verhindern, das wenn überhaupt nur im Freien verwendet werden sollte); Neodym-Magnete (N35-N52) gleichmäßig entlang der Unterseite verteilen = Spannung/Ladung erhöhen

Für alle Orgonite wird empfohlen, nur Bienenwachs zu verwenden; Metallpulver und Kristalle sind gesünder als synthetisches/chemisches Harz

BETT:

Platzieren Sie den Pyramidenrahmen (größer) wie oben um das Bett herum, wobei das Bett in der Mitte platziert wird und die gleichen Proportionen wie oben eingehalten werden (Gizeh/Pythagoräisch). Materialien: Bettrahmen aus Eisen; Metalltür mit massivem Kern (ohne Fenster); Kupferrohr (groß genug, um das Bett zu umgeben); Orgonitpyramiden und Ladeplatten; Magnete (so viele wie oben, wie gewünscht und gleichmäßig auf Bettrahmen und Türoberfläche verteilt) 1) Platzieren Sie die Tür auf dem Rahmenkopf, mit leicht erhöhter Ausrichtung nach magnetisch Norden; 2) Platzieren Sie die Magnete „angemessen" wie oben mit der negativen Polarität nach oben, um Entzündungen zu reduzieren und Spannung/negative Ionen/Heilung/Entspannung zu erhöhen; 3) Platzieren Sie eine bis zu 20 cm dicke Orgonitmatratzenauflage auf der Tür; 4) Legen Sie Laken/eine Orgonitdecke darauf

HALTUNG:

„Alexander"-Technik; Chiropraktik; Osteopathie (Atlaskorrektur)

tägliche Aktivitäten: mindestens 2 Stunden stehen, idealerweise 3 Stunden (zur Aufrechterhaltung der Knochenmineraldichte)

Sitzen: Das konventionelle Sitzen auf einem Stuhl mit den Oberschenkeln in einem Winkel von 90 Grad oder mehr und einem aufrechten oder nach vorne gebeugten Oberkörper ist aus folgenden Gründen kontraindiziert: Das Abknicken der Oberschenkelarterie verringert den Blutfluss und führt schließlich zu Thrombosen, Schlaganfällen und Herzinfarkten, weshalb Büroangestellte anfällig für
diese Bedingungen in der „westlichen" Gesellschaft. In Japan werden Stehpulte verwendet und diese Bedingungen sind nicht in so großem Ausmaß gegeben. Zweite Kompression der Wirbelsäule durch extremen Druck/Kraft, die durch sie selbst durch die drückende (nicht ziehende) Schwerkraft erzeugt wird, die vom galaktischen Zentrum (oder der schwarzen Sonne/dem Quellfeld) ausgeht. Dies führt im Laufe der Zeit zu einer Degeneration der Bandscheiben und Wirbel, was zu Ischias, Schrumpfen/verringerter Körpergröße führt. Der Druck, der in einer solchen Haltung erzeugt wird, ist extrem. Beansprucht auch das Becken

BLUT/LYMPHE:

Schwerkraftstiefel: Lymphdrainage usw.; Yoga-Technik (Beine/Arme über dem Herzen); Blut-Shunting-/ Melktechnik: abwechselndes Drücken der Hände; russisches Systema Spetsnaz; Blut-Shunting-/ Muskelaktivierungstechnik:

Spannen Sie alle Muskeln an, beginnend bei den Waden, aufwärts bis zum Hals, und zwar wiederholt, um Blut/Sauerstoff in die Gewebe zu bringen, um morgens aufzuwachen

- Trampolinspringen = Lymphdrainage, insbesondere wenn die Arme während der gesamten Sitzung zeitweise über den Kopf gehoben werden

VIBRATION:

Handmassagegeräte/stehende Vibrationsgeräte/Fußbäder übertragen Vibrationen durch das Gewebe und helfen so dabei, Fettgewebe/Kalziumablagerungen in den Gelenken aufzubrechen, die Blutzufuhr in diesem Bereich zu erhöhen und die elektrische Muskelaktivität durch lokale Nervenstimulation zu steigern. Erleichtert die Entspannung von Gewebe, das übermäßigen Tonus aufweist und überstimuliert/kontrahiert ist, indem andere Bereiche aktiviert und eine ausgeglichenere elektrische Aktivität in der gesamten Region erzeugt wird. Da der physische Körper ein kristalliner Transceiver (Sender/Empfänger) elektromagnetischer Felder ist, schwingt/strahlt die Vibration (oder Störung sozialer/ energetischer Felder) durch den gesamten Körper und erleichtert seine eigene homöostatische Resonanz (Aristoteles' Entelechie, frei übersetzt als „Integrität“) durch Rückkopplungsschleifen – die Selbsterkenntnis/Selbstidentifikation von Geist/Körper/Seele durch sich selbst. Musikalisches hat diese Wirkung ebenso wie alle Schallwellen (tatsächlich ist jedes „Ding“, das im Bewusstsein als „Ding“ registriert wird, schwingend/informativ und hat daher eine Bedeutung, die eine Veränderung des Bewusstseins in und als sich selbst mit sich bringt). Vorbehalt: Übermäßiger Gebrauch von vibrationserzeugenden Geräten kann durch Überstimulation Nervenschäden verursachen (die „weißen Hände“ von Straßenarbeitern und Bergarbeitern erleiden ständige Vibrationsverletzungen). Eine kürzere Sitzung täglich oder sogar mehrmals täglich wäre jedoch nicht schädlich. Haltungen beim Lesen/Lernen/Arbeiten: Eine Ergänzung zum Stehen auf dem Boden (idealerweise barfuß auf Stein/Platten oder Holz/Bretter/Bambus/Hanfmatten) ist, sich eine Reflexzonenmassagematte/Sandalen zu besorgen und darauf abwechselnd mit vielleicht etwas bequemeren Gegenständen wie oben zu stehen, wenn die Sandalen spitzere Spikes/Spitzen haben. Magnetische Einlegesohlen oder zusätzliche Magnete auf der Matte/den Sandalen, die die Spannung durch die Füße erhöhen.

umgekehrt: Stehen: ermöglicht eine bessere Durchblutung und einen höheren Stoffwechsel. Dies erhöht den Energieverbrauch und reduziert das Fettgewebe bei sitzenden Menschen. Ermöglicht auch eine Gewichtsverlagerung, die die Verkalkung der Gelenke reduziert, die Durchblutung verbessert und die elektrische Aktivität/den Muskeltonus verbessert. Die Vorstellung, dass Krampfadern durch venösen Rückfluss (Blut fließt zurück und sammelt sich in Venen, die Einwegventile haben) durch langes Stehen verursacht werden, ist ein Mythos – ein Ergebnis von sitzender Lebensweise und mangelnder körperlicher Bewegung. Daher wird empfohlen, den Großteil des Tages im Stehen/in Bewegung zu verbringen, während man arbeitet. Ausrüstung: Besorgen Sie sich einen Stehtisch oder bauen Sie ihn (aus Holz oder Metall). Wenn dies anfangs zu schwierig ist, kann man langes Sitzen mit Stehphasen abwechseln, wobei man letztere mit der Zeit erhöht und erstere verringert und/oder in einer knienden Position arbeitet, wie an einem japanischen Knietisch. Schließlich entwickelt man eine ausreichende Kondition, um die erforderliche Zeit stehen zu können und den schädlichen Einfluss langen Sitzens zu eliminieren. Weitere Empfehlungen: Mahlzeiten sollten kniend oder im Schneidersitz auf einem Kissen eingenommen werden.

REINIGUNG (innen/außen):

UV-Licht; Plasma (baut Umweltschadstoffe, Sporen, Bakterien, Pilze, Chemtrails angeblich stärker ab)

HYLE: [körperlich]

ÜBUNG Zweck:

den physischen Körper in einen Lichtkörper und ein wirksames Seelenvehikel zu entwickeln, um das eigene Schicksal zu manifestieren

- seine existentiellen Modalitäten kultivieren und einen harmonischen Zustand zwischen sich selbst und den feinstofflichen Körpern schaffen, die sich in seiner Form konkretisieren - das Bewusstsein des Atma verstärken; grundlegender Zweck ist das Erreichen des Diamantkörpers innerhalb der Pflichten/Parameter, die durch die materielle Welt (Midgard) und ihre Umstände/Bedingungen erforderlich sind, d.h. die Entwicklung von Willenskraft, um das eigene Schicksal zu erfüllen.

Modalitäten/Fakultäten:

STÄRKE: i) Gewebe <---> ii) Wille (Wechselspiel zwischen der Kultivierung beider, das notwendig ist, um Midgard und Asgard durch die Konzentrationsintensität der Energiefelder und ihre Ausrichtung/Fokussierung auf eine bestimmte Einsatzmodalität miteinander zu verbinden.

optimale Zeit: 1500-1900 Uhr: 1500-1700 Uhr: Kraft/Ausdauer/Muskeln (rote Faser); 1700-1900 Uhr; Stärke (weiße Faser)

Tao der körperlichen Stärke:

Stärkung der körperlichen Strukturen, um den Willen durch die Entwicklung der Nervenkraft zu nutzen/stärken; „die Seele wird durch extremes Leben entwickelt“

- körperliche Kraft/intensive Emotion (auf ein Objekt konzentriert) = Entwicklung der Willenskraft

(nicht zu Folgendem: Der Autor empfiehlt, Gewichtheben hauptsächlich mit Kabeln und leichten freien Gewichten durchzuführen, da schwereres Heben zu Muskel-Skelett-Schäden, Gelenkverschleiß und -ungleichgewicht sowie übermäßiger Nebennierenhormonausschüttung und Dominanz des sympathischen Nervensystems führt. Wie bereits erwähnt, führt dies mit der Zeit zu Gelenkschäden, übermäßiger Nebennierenstimulation und Muskel-Skelett-Ungleichgewichten. Effizienz ist der Schlüssel, jedoch innerhalb des Paradigmas leichterer Gewichte (80 % bei maximal 25 Wiederholungen) und höherer Lautstärke (4 Sätze mit 15–20 Wiederholungen für 2–5 Übungen 3 Mal pro Woche).

- a) Gewichtheberschemata; [Muskel-Skelett-Nervensystem, gesamte Körpersysteme] i) Kraftvektor durch das Rumpfskelett (Wirbelsäule, Hüfte/Knie); „vertikal“ vom Himmel zur Erde über knöcherne Hebel (Skelett), die um Arthrosen (Gelenke) herum bewegt werden, über Muskeln, über das Nervensystem, über den Willen ---> zurück zum Willen = Willenskraft

Besonderheiten: ii) so schwer wie möglich; iii) so einfach wie möglich zu trainieren; iv) so wenig Zeit wie möglich: „größter Arbeitsaufwand; so wenig Zeit wie möglich“: Deutsches Überlastungsprinzip/Prinzip der Energieökonomie: „minimaler Output, maximale Produktivität/Ausbeute“

- gesunder Menschenverstand Prinzip: "das meiste für das Wenigste";v) qualifiziert durch physiologische Fähigkeit, genug ATP zu erzeugen, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen: Geschwindigkeit-Kraft/Leistung (olympisch

Gewichtheben); absolute Kraft (Powerlifting); Hypertrophie (Bodybuilding)

- Art der Tätigkeit (Typ „Übung“): bezogen auf den Zweck oder die Art der Arbeit, abhängig vom gewünschten Ergebnis:

1) Nervenkraft: a) Olympisches Gewichtheben (Kraft: Def. Schnelligkeitskraft):

Übungen: Reißen und Stoßen (C&J); Frontkniebeuge; Push Press/Stoß; Step-Ups, Wiederholungsbereich: 1-3

Ruhezeit: 30 Sekunden-1 Minute zwischen den Sätzen Sätze: 8+/Übung/Workout

Übungen: 2-5/Training = Volumen (Sätze x Wiederholungen x Gewicht; maximales Volumen = maximale Nervenkraftleistung = maximale Willenskraftentwicklung; Vorbehalt: Das Volumen sollte proportional zur Erholung/Ruhe sein.

Zyklen: Mikro/Meso/Makro (monatlich/vierteljährlich/jährlich)

- Empfehlung: 30 %+ Energie für Gewichts-/Krafttraining (relativ zur gesamten zeitlichen Struktur/zum Ziel: langfristige progressive Kraftsteigerung, Wettkampf; Erhaltungstraining – abwechselnde Belastung mit ausreichender Ruhe, um einen harmonischen Zustand zu schaffen, der oft als „Homöostase“ bezeichnet wird)

- b) absolute Kraft (Kraft-/Gewichtstraining im „Powerlifting“-Stil):

Übungen: Kreuzheben (Variationen); Kniebeugen (Variationen); Überkopfdrücken (Variationen)

Wiederholungsbereich: 3–15; Ruhezeit (mehr = mehr Kraftabgabe/Satz – ATP-Regeneration = maximale Kraftabgabe; Sätze: 5–8/Übung; Übungen: 2–5/Training; 2 Minuten max.; 30 Sekunden sind vorzuziehen, da Zeitersparnis/ kardiovaskulärer Nutzen

Zyklen wie oben

Kraft/Ausdauer/Strongman: „Der stärkste Mann der Welt“ ist ein gutes Forum oder Schaufenster für diesen Trainingsstil, ebenso wie Ringen (Wettkampf/Olympia).

Empfehlenswerte Übungen:

mit Hantel: mit anderen Geräten: Baumstämme, Fässer, Ambosse, Steine, Gewichtswesten, Anker, Zugschlitten, Autos, Anhänger mit Gewichten

Kellnergang: Überkopfgang mit auf Armlänge ausgestreckter Hantel, Ellbogen „ausgestreckt“; – Hantel aus der Hockstellung/vom Käfig in die Clean-Position (gegen das Schlüsselbein) nehmen und vom Boden oder aus der Hangposition (die Hüften strecken sich von den Armen aus) über den Kopf rucken oder C&J machen; Gang: i) rückwärts; ii) vorwärts; iii) vor und zurück; iv) seitwärts usw.

- Länge und Gewicht hängen von der gewünschten Wirkung usw. ab. Länger = mehr Gleichgewicht/ propriozeptive Entwicklung; weniger intensiv; weniger Rekrutierung großer motorischer Einheiten und umgekehrt, wobei mehr Gewicht/Masse eine größere Wirkung auf Knorpel[steifigkeit]/Knochen[dichte]/erhöhte Stoffwechselrate/Myokarddicke usw. hat (wie bei allen folgenden Übungen):

Farmer‘s Walk: Hanteln in jeder Hand; herumlaufen wie beim Waiter Walk; Hantel auf dem Rücken (Vorbehalt: biomechanisch weniger einwandfrei, mögliche Wirbelsäulenschäden aufgrund der Vorwärtsbewegung und der Notwendigkeit, die Halswirbelsäule zu beugen/ beugen, um sich der Stange anzupassen); Langhantel vor den Oberschenkeln (unbequeme Bewegung)

1-dbell Overhead-Snatch: aus dem Hängen oder vom Boden oder Umsetzen über den Kopf kommen und mit vollständig gestrecktem Körper gehen); „Instabilitätstraining“; muss mit beiden Händen in unterschiedlichen Sätzen durchgeführt werden, um die Symmetrie beizubehalten.

statisches Halten: vom Kreuzheben -> Hängen (für eine Weile halten);

- vom Stehen/C&J-->Überkopfdrücken (wie beim Kellnergang)

- Kniebeugen: unterschiedliche Hüft-/Kniewinkel, zB 45 Grad, 90 Grad usw.

Der Zweck dieser Übung besteht zusätzlich zu den oben genannten darin, die Sehnen zu stärken und die Gelenksteifigkeit zu erhöhen, da die Knorpel-/Gelenksteifigkeit proportional zur Belastung ist. Außerdem können dadurch höhere Gewichte getragen werden, da die maximale Masse genutzt werden kann.

Gewichtswesten-Gehen: schwerer = weniger Zeit; umgekehrt; zB. 0-60 lbs x 45 Minuten; 60-100 lbs = 10-20 Minuten; 3x/Woche

- Hinweise zu „CrossFit“ und anderen trendigen Trainingsarten:

Die Idee, Übungen, die auf aeroben Energiesystemen basieren (aerobes Training), mit anaeroben Energiesystemen zu kombinieren, ist aus den folgenden Gründen fehlerhaft:

1) Zur Regeneration von ATP (Adenosintriphosphat – „die Energiewährung der Zellen“) ist ausreichend Zeit erforderlich. Die Energiesysteme, die bei anaerobem Training (Training „ohne Sauerstoff“, d. h. anaerob) verwendet werden, liefern genug ATP, um kurze und intensive neuromuskuläre Anstrengungen von bis zu 30 Sekunden zu erzeugen. ATP benötigt 30 Sekunden zur Regeneration. Um über diesen Zeitraum hinaus kontinuierlich Anstrengungen („Arbeit“) zu erbringen, ist es unmöglich, auf ATP-Reserven zurückzugreifen, da kein ATP vorhanden ist, auf das zurückgegriffen werden kann. Dies geschieht durch die Hypersekretion von Cortisol, einem Nebennieren-Stresshormon, das den Katabolismus (Abbau) von Glykogen (der Speicherform von Glukose in Leber und Muskeln) zur Energiegewinnung verursacht. Der Bedarf an ATP kann trotz allem nicht gedeckt werden, was bedeutet, dass das Endergebnis ein Übermaß an Nebennierenstoffwechsel und daraus resultierendes Burnout/Erschöpfung ist. Daher können Trainingsmodalitäten, die schwere, intensive neuromuskuläre Anstrengung („Arbeit“) über einen kurzen intensiven Zeitraum hinaus erfordern (die korrekterweise als aerob bezeichnet werden), nicht auf demselben Intensitätsniveau aufrechterhalten werden, und selbst auf einem niedrigeren Niveau induzieren sie Hypercortisolämie und begleitende Nebennierenschwäche. Die Schwelle zwischen anaerobem (ATP-CP-Adenosin
Triphosphat/Kreatinphosphat) und aerobe (Sauerstoff/Glykogen) Energiesysteme sind der Wendepunkt im Stoffwechselkontinuum, der zu unterschiedlichen Trainingsmodalitäten wechselt, z. B. Belastung; kurze intensive neuromuskuläre Kontraktionen/Nervenkraftabgabe zu anhaltender, dauerhafter, kontinuierlicher Anstrengung auf niedrigerem Niveau. Bestimmte Muskelfasertypen werden in jedem verwendet und können aus den oben genannten Gründen (Mangel an ATP) nicht mit den im „Cross Fit“-Training vorgeschriebenen Intensitätsstufen „cross-trainiert“ werden, ohne dass es zu einer Muskelversagenskontraktion kommt. Rote Fasern (langsam oxidativ) im Muskel ermöglichen anhaltende Kontraktionen mit einer stärkeren Blutversorgung und greifen dabei auf Sauerstoff im zirkulierenden Blut zurück, um den Muskelfasern Sauerstoff für eine anhaltende Kontraktion über einen längeren Zeitraum zuzuführen; weiße Fasern („schnell ermüdend“) mit einer schlechteren Blutversorgung ermöglichen eine schnelle, kurze Kontraktion unter Nutzung von ATP-CP, das für die Kontraktion lokalisiert ist. Da die beiden unterschiedlich sind, können sie nicht „cross-trainiert“ werden. Strongman-Übungen sind ähnlich, da sie eine Trainingsmodalität mit anhaltender neuromuskulärer Abgabe bei maximaler Belastung darstellen. Sie sind daher kontraindiziert, wenn keine ausreichenden Ruhepausen von mindestens 30 Sekunden (zur Regeneration von ATP) eingehalten werden. Die Vorteile der Kraftausdauer, die sie mit sich bringen, machen ihre Einbeziehung in eine Routine jedoch wertvoll, wenn sie für kürzere Zeiträume pro Satz durchgeführt oder auf ein Minimum beschränkt wird (z. B. Spaziergänge mit Gewichtswesten und andere längere Übungen). Der Schwerpunkt einer Kraft

Das Trainingsprogramm sollte auf Geschwindigkeit und absolute Kraft ausgerichtet sein und sich auf olympische und Powerlifting-Übungen in dieser Reihenfolge stützen. Wenn das Ziel die metabolische Konditionierung/die Entwicklung einer sarkoplasmatischen Hypertrophie (Massenzunahme im Muskelzellsarkoplasma)/die Infusion von Blut und Milchsäure in die Muskeln/die Steigerung des VO2max (Lungenvolumen)/die Ausdauer ist, ist das folgende Bodybuilding-Programm im „Pumper"-Stil mit geringerem Gewicht und mehr Wiederholungen angezeigt, das die Gelenke mit einem Wiederholungsschema von 8-12 oder sogar 15-20 wesentlich schonender beanspruchen kann.

ROUTINEPLANUNG/ENTWICKLUNG:

Entwerfen Sie eine Routine, die vielseitig ist, z. B. indem Sie verschiedene Trainingsarten integrieren: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit usw. Monodimensionale Routinen lassen sich kaum auf das wirkliche Leben übertragen, es sei denn, das Leben ist eindimensional (und dies könnte eine unangemessene Einschränkung der Selbstkultivierung/-darstellung des Einzelnen darstellen), d. h. er könnte sich unter Wert verkaufen).

Vorgabe: Schnelligkeit, Kraft/geschickte Bewegung (1.)

'Kernbewegungen', d.h. jene, die die meiste Muskelmasse beanspruchen und die meiste Kraft erfordern - die

1. (z. B. Schnelligkeit, Kraft/geschickte Bewegungen)

(Zweiter)

Kraftausdauer: vorzugsweise getrennt in einer eigenen Trainingsperiode, vorzugsweise mit einem Ruhetag dazwischen; Zusatzbewegungen/Übungen

(3./4.)

- solche, die Mängel beheben und die allgemeine Leistungsfähigkeit der Person ergänzen (wie Trampolinspringen, Herz-Kreislauf-Training, Gleichgewicht, Koordination, solche, die weniger intensive Anstrengung erfordern und solche, die eine Abkühlphase ermöglichen, z. B. Cardio für die Durchblutung, Beseitigung von Wasserstoffionen, Milchsäure, CO2 aus den Muskeln usw.)

Anfänger ---> Fortgeschrittene: Die Anzahl der Übungen/Sätze/Gewichte (z. B. „Volumen") kann ebenso variieren wie die Komplexität. Mehr Volumen/Komplexität bei fortgeschrittenerem Training. Ceteris paribus erfordern nicht alle fortgeschrittenen Trainer Komplexität. Das Ziel sollte die Wirtschaftlichkeit sein (das meiste zahlt sich bei der geringsten Investition aus, z. B. bulgarische Olympia-Gewichtheber).

Übungen:

Höher qualifizierte Bewegungen entwickeln die neuromuskuläre Koordination und eine stärkere Aktivierung/Kontrolle des physischen Körpers durch das zentrale Nervensystem. Grundlegende Kernübungen, die starke Säulen bilden, auf denen aufgebaut werden kann:

Empfehlung: Alle Übungen sollten barfuß auf festem, hartem Boden (vorzugsweise Stein, aber auch Beton kann als Ersatz dienen) durchgeführt werden. Dies stärkt die Füße und überträgt das Gefühl effektiver durch den ganzen Körper, was zu mehr Kontrolle und Selbstbewusstsein führt. Drücken; Das Ziel („die Höhe" – die Stange in einer Sperrposition mit ausgestreckten Armen über den Kopf zu bringen und zu spüren, wie ihr Gewicht von oben auf einen einwirkt).

Gründe: ermöglicht Gleichgewicht und Geschicklichkeit; dies erleichtert die „Handhabung“ durch bewusste Wahrnehmung der Hindernisse, die Midgard durchdringen (weltliches Leben/physisch) und die unvermeidliche Seelenentwicklung <Perfektion, es gibt keine Evolution, nicht einmal metaphysisch, nur Hingabe und Perfektion>, die durch die Anwendung von Wissen auf die menschliche Erfahrung, d. h. Weisheit, erzeugt wird. Die Instabilität der Stange, der magische Akt des Jongleurs, beim Ausbalancieren konditioniert das Bewusstsein, um sich dieser Instabilität bewusst zu werden und die Pflicht als inkarnierte Seele zu haben, sie zu stabilisieren. Dies wird sofort durch die Ausführung des Akts erkannt.

Hocken:

Grund: ermöglicht Verständnis durch Aufnahmefähigkeit für das physische „Fallen“-Gefühl des Hinhockens; die Bewegung muss kontrolliert werden, was ein erhöhtes Bewusstsein erfordert, um Verletzungen zu vermeiden/mit Bedrohungen des physischen Körpers umzugehen: erhöhtes Bewusstsein dient als Tür, durch die Informationen eintreten, öffnet den Hahn des Informationsflusses; diese Übung drängt sich einem auf, da man buchstäblich eine physische Last trägt; das Verständnis dessen, was man trägt, ist eine Notwendigkeit beim Tragen: ein Sack voller Federn erfordert eine andere neuromuskuläre/psychobiologische Reaktion als eine Last aus Eisen. Dies ist eine Übung, die ständige Kontrolle erfordert, um die Sichel des Saturn zu vermeiden; eine Sublimierung des Todestriebs; das Selbst muss die Füße in der konzentrischen Bewegung in den Boden drücken, um die Höhe zu erreichen (physisch/topographisch die „oberste Position“ der Bewegung). Das Gefühl des Sinkens (Tod) wird im Niedergang (exzentrische Bewegung) verstanden und muss zum Überleben, zur Fortführung des Geistes im Fleisch, aktiv bekämpft werden.

Vorbehalte:

Kniebeugen belasten die Wirbelsäule, die Hüften und die Knie übermäßig und bieten nur eine geringe Rendite für den Energieaufwand. Um die Oberschenkelmuskulatur für maximale Muskelkontraktionen mit Kniebeugen zu aktivieren, muss man die Gelenke übermäßig belasten – daher nicht empfehlenswert. Da Beinstrecken (Aktivierung der Muskeln Musculus rectus femoris/Musculus vastus medialis und Musculus vastus lateralis/Musculus sartorius (Quadrizepsmuskeln)) und Beincurls (Musculus semimembranosis und Musculus semitendinosis (Muskeln der Oberschenkelrückseite)) die Gelenke nur minimal belasten und gleichzeitig die Muskeln genauso stimulieren, sind sie eine bessere Alternative.

Kreuzheben:

Grund: Aktiviert das Solarplexus über das Rückenmark und die entsprechende Nutzung des peripheren Nervensystems. Die Muskelkontraktion löst Rückkopplungsschleifen aus, die eine kontinuierliche Nervenübertragung erfordern, um eine anhaltende Kontraktion aufrechtzuerhalten.

- Der Körper muss sich als Einheit bewegen, ein Sonnenmittelpunkt, um den sich die Gliedmaßen und die Ausrichtung des Kopfes ausrichten
, muss symmetrisch zum Körper sein, wobei die Augen den zentralen Fokus (auf das Ziel) beibehalten, wobei sich die Anatomie sozusagen rotierend um diesen psychobiologischen Punkt bewegt. Daher ist es die mittlere Säule, die die Gegensätze vereint, linke/rechte Körperseite. Wirkung: Stabilität; anhaltende Stärke; Ausstrahlung von Nervenenergie durch den gesamten physischen Körper, die das Schlangenfeuer zu Sol, der Sonne des Geistes, erhebt. Überbrückt die Lücke zwischen Sonne (Geist/Manas/Seele) und Erde (Füße/physischer Boden).

Vorbehalt: Übermäßige Belastung der Lendenwirbelsäule und übermäßiger Stress für das zentrale Nervensystem, daher insgesamt nicht die beste Übung für den Rücken. Verlassen Sie sich auf Hyperextensions für den Rückenstrecker und Klimmzüge/Lat-Pulldowns und/oder stehendes Langhantelrudern

Gewichtsroutinen:

Hinweis: Die ersten unten aufgeführten Routinen sind Beispiele für den Aufbau von roher Kraft/Stärke und schädigen die Gelenke, wenn sie über einen längeren Zeitraum hinweg konsequent durchgeführt werden. Daher sollten sie, wenn überhaupt, nur in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden, z. B. einmal im Monat; 1,5 Monate oder 2

A: minimalist

3x/Woche; 1-2 Übungen/Sitzung; 8-10 Sätze/3-5 Wiederholungen/10-30 Sekunden Pause/15-20 Minuten maximal a)(M=Deads)/T=aus/W=Kniebeuge/Th=aus/F=C&J/S=aus/S=aus

- M=tot/Reihen/T=aus/

W=Kniebeuge x 2 Variationen/Th=aus/F=C&J/Drücken/S=aus/S=aus)M=C&J/Deads/T=aus/
W=Kniebeugen x 2 Variationen/Th

=aus/F=C&J/drücken/S=aus/S=aus

B: 'Minimax/Maximin'-Variationen: ('minimiert die maximale Verlustmöglichkeit und maximiert die minimale Gewinnmöglichkeit')

8–10 Sätze/3–5 Wiederholungen/10–30 Sekunden dazwischen/2–3x pro Woche; 1–2 Übungen/Sitzung; 15–20 Minuten max. M=Kreuzheben/Rudern/T=Kniebeugen/W=Drücken; Drücken->Kellnergang über Kopf/Th=Kreuzheben; Rudern/F=Kniebeugen/Drücken/S=aus/S=aus

empfohlen: Kreuzheben-Variante: Powerlifting, Sumo, Chinesisch (Chinks);

C&J-Kniebeugen-Variationen: niedrige Stange, hohe Stange

Varianten des Drückens: Push Jerk/Push Press, Stehendes Drücken, C&J

Stepups: Verwenden Sie eine 16 Zoll hohe (ungefähr Kniehöhe+) stabile Bank, die 1+ Fuß breit und länger als Schulterbreite ist. Legen Sie die Hantel auf den Rücken und steigen Sie mit einem Fuß auf die Bank, dann mit dem anderen -->umkehren. Die einseitige oder abwechselnde Beinbewegung kann betont werden.

Minimalistisches Schnelligkeits-Krafttraining:

Kniebeugen (niedrige Stange); Push Press/Jerk (2 Minuten Pause zwischen den Sätzen) wiederholen (hohe Stange; Kniebeugen mit niedriger Stange)

Push Press/Jerk 5 Sätze x 5 Wiederholungen

Die oben genannten Routinen sind darauf ausgelegt, Zeit/Geld/Aufwand (Ihre Energie) zu sparen, während die folgenden Konzepte/Prinzipien genutzt werden, die zu einem Zustand harmonischen körperlichen Wohlbefindens und einer verbesserten Leistungsfähigkeit bei den meisten alltäglichen Routineangelegenheiten beitragen.

TUT (Zeit unter Spannung)/„Poliquin"-Prinzipien von Charles Poliquin: seine Neuverpackung des „deutschen Überlastungsprinzips" (größte Arbeitsmenge, geringste Zeitmenge): mehr Zeit unter Spannung = mehr Volumen/Intensität/Trainingseffekt

- Ziel sollte es sein, so viel „Arbeit" (wie in der Physik definiert) wie möglich in einer bestimmten Zeit zu leisten, idealerweise in einem möglichst kurzen Zeitraum. Dies erzeugt eine maximale Kraftleistung, indem möglichst viele motorische Einheiten/Muskelmasse beansprucht werden/einen maximalen metabolischen/hormetischen Effekt erzielt wird, wodurch Trainingszeit gespart wird und

das Erreichen des größtmöglichen Nutzens beim Training

Wirkung für Kraft und allgemeine Konditionierung unter Verwendung externer Objekte/Lasten/Massen. Dies gilt für die meisten praktischen Kraftanwendungen, wie z. B. in Notsituationen, in denen Schnellkraft (die Fähigkeit, schnell maximale Kraftleistung zu erzeugen und in kürzester Zeit so viel motorisches Gewebe wie möglich zu rekrutieren, z. B. Muskeln, Sehnen usw.) erforderlich ist. Für andere Anwendungen wie Kraftausdauer (die Fähigkeit, über einen bestimmten Zeitraum maximale Kraftleistung auszuüben) muss die entsprechende Trainingsmodalität gemäß dem Prinzip der Spezifität angewendet werden, d. h. eine Trainingsmodalität, die speziell auf ein Ziel bezogen ist, bei dem die auftretenden Änderungen physiologisch/anatomisch speziell auf die anstrengende Handlung bezogen sind, d. h. speziell „relevant“ dafür sind. Ruhe sollte immer mit Anstrengung ausgeglichen werden, so dass fortgesetzte Anstrengung aufrechterhalten werden kann, um die körperliche Leistungsfähigkeit in Bezug auf Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft, Ausdauer, Geschwindigkeit, Haltung, Nervenstärke usw. aufrechtzuerhalten oder zu verbessern. Je intensiver die Anstrengung, desto mehr muss Erholung (Ruhe) betont werden.

Bessere Widerstandstrainingsroutinen (Gewichtheben) für allgemeine Fitness, Kraft und Kondition:

3-mal pro Woche in möglichst gleichmäßigen Abständen (z. B. Di./Do./Sa.): führe alle Übungen mit 0-30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen in der Reihenfolge aus: <--->=Supersatz (Wechsel); --->Reihenfolge

je schwerer das Gewicht, desto weniger Wiederholungen und umgekehrt

Tag 1: Beine: (Supersatz aus Beincurls und Beinstrecken in umgekehrter Reihenfolge alle zwei Wochen, z. B. Beincurls 1.---> Beinstrecken 2. und umgekehrt): 4-5 Sätze mit 12-20 Wiederholungen ---> Wadenheben (Maschine; Langhantel; Kurzhantel, abwechselnd Beine von Gewichtsscheibe oder Block)

Tag 2: Arme + Schultern: (eine riesige Gruppe antagonistischer Muskelgruppen wie oben: z. B. Bizeps: abwechselnd Bizepscurls <---> Trizepsdrücken ---> vorgebeugtes Seitheben mit Kurzhanteln ---> abwechselndes stehendes Heben mit Kurzhanteln = 1 Satz; machen Sie 4-5 von 12-20); lassen Sie das Unterarmtraining aus, da es möglicherweise ein Karpaltunnelsyndrom verursacht und die Feinmotorik beeinträchtigt.

Tag 3: Brust+Rücken: (Supersatz antagonistischer Muskelgruppen: Fliegende Kurzhanteln/Kabelzug-Crossover---> Latzug/Langhantelrudern/Klimmzüge (mit oder ohne Gewicht) ---> Hyperextension; 4-5 x 12-20 Wiederholungen

Kraftausdauer:

Übungen im „Strongman“-Stil: Der Zweck dieser Übungsart besteht darin, die Ausführung einer bestimmten Übung über einen längeren Zeitraum hinweg durch Muskelanstrengung „auszuhalten“. Sie baut „Ausdauer“ unter Belastung/externen Objekten auf, obwohl das Körpergewicht wie bei „statischen“ Übungen genutzt werden kann, z. B. beim Verharren in einer bestimmten Position während Muskelkontraktionen, auch Isometrie genannt (gleiches Maß, die Winkel der Gliedmaßen/Gelenke werden während der Übung weder „exzentrisch“ vergrößert noch „konzentrisch“ verkleinert). Letzteres wurde von Bruce Lee verwendet und war in den frühen Tagen des Krafttrainings sowie beim Militär beliebt. Beispiele: Plank-Position; „6 Zoll“; freistehende Kniebeuge; Liegestützposition; Beinheben mit ausgestreckten Beinen; eine vergleichsweise nutzlose Anstrengung, da im „echten Leben“ keine normalen Körperbewegungen genutzt werden.

'olympische Gewichthebeübungen':

Reißen/C&J: erfordert große Flexibilität und neuromuskuläre Kondition/Geist/Muskel-Motorik-Einheit

Entwicklung des Rekrutierungsmusters, die Entwicklung der neuromuskulären „Rille“, durch die die Übung ausgeführt wird. Dies erfordert ein längeres, wiederholtes Training. Für eine optimale Ausführung ist außerdem die richtige Ausrüstung erforderlich: eine ausreichend dehnbare Langhantel mit rotierenden Verschlüssen („olympische Langhantel“), eine Hebeplattform und Schuhe mit erhöhten Absätzen, vorzugsweise aus Holz.

Zweck: Schnelligkeit, Kraft, maximale Nervenkrafterzeugung, mehrere Sätze einzelner Bewegungen ermöglichen beste Erholung und verhindern Muskelkater (DOMS)

'Powerlifting-Übungen':

Kreuzheben: am einfachsten, schnellsten, mit der geringsten Menge an Ausrüstung und am wirksamsten beim Training der Körpersysteme (neuromuskulär): Kraftvektor, der durch das Rumpfskelett übertragen wird und die maximale fettfreie Körpermasse (Muskeln, Knorpel, Nervengewebe, Knochen, Bindegewebe) nutzt. Kein Gewichthebergürtel = Schaffung des „schwächsten Glieds“, d. h. der Bänder der Lendenwirbelsäule und des unteren Rückens sowie der Rumpfmuskulatur („Muskelkorsett“). Diese Ausrüstung führt zu Wirbelsäulenverletzungen, die durch Gewichtheben ohne Gürtel verhindert werden. Der Zweck des Gewichthebens/Krafttrainings ist implizit im Namen enthalten, d. h. Kraftaufbau durch Gewicht-/Massenheben, d. h. Ausübung von Muskelkraft gegen eine äußere Last, die der Druckkraft (nicht der Zugkraft) des Körpers widersteht.

Die Schwerkraft selbst geht vom galaktischen Zentrum <Schwarze Sonne> aus. Dadurch kann man mit der Gottheit „verschmelzen“, „unio mystica“ nuit und hadit. Mechanismus der Einstimmung, indem man die kosmische Harfe zupft und eine Rolle im Orchester des Göttlichen spielt.

Arten von Kreuzheben: Sumo (breiter Stand, sauberer Griff schulterbreit auseinander)

Ducktoe (Zehen eng beieinander, nach außen abgewinkelt, 45°-Winkel; Hände mit weitem Griff bis zum Anschlag ausgestreckt – kann die Knie, Hüften und den unteren Rücken belasten und Haltungsprobleme verursachen. Wird auch „chinesisches Kreuzheben“ oder „Chinks“ genannt); rumänisches Kreuzheben (Reißgriff: so weit wie möglich; Unter-/Überhandgriff)

Ausführung: Positionieren Sie sich mit der Hantel über den Füßen in der Mitte der Stange; nehmen Sie eine Griffposition ein; halten Sie die Wirbelsäule gerade (weder gebeugt noch gestreckt, sondern mit normaler Krümmung der Wirbelsäule). Lassen Sie die Hantel auf den Boden fallen. Drücken Sie die Stange die ganze Zeit zusammen und halten Sie den Atem während des Hebens an. Heben Sie mit den Beinen in den Boden gedrückt (in der Vorstellung „durch den Boden“) und halten Sie dabei die maximale Muskelspannung aufrecht (Zeit unter Spannung; mehr Spannung = mehr Nervenkraft = mehr Trainingseffekt). Die Augen sind auf einen Punkt gerichtet („Brennpunkt“).

Kniebeugen: (die „tiefe Kniebeuge“ der Körperkultur von gestern)

Zweck: ähnlich wie Kreuzheben: Stimulation/Aktivierung von möglichst viel fetter Knochenmasse bei minimalem Bewegungs-/Zeitaufwand zur Stärkung der Körpersysteme (Muskel-
Skelett-/Nerven-/Herz-Kreislauf-/Endokrin-/Bindegewebe usw.) Hält sich an das deutsche Überlastungsprinzip und stellt eine der Grundsäulen eines Krafttrainings dar

Regime, das schematisch als „Routineplanungs-/Entwicklungsabschnitt“ dargestellt werden könnte.

Normalerweise beginnt man selbst, indem man unter eine gewichtete Hantel tritt, die man selbst auf einem Kniebeugenständer/Kraftkäfig positioniert hat. Stehen Sie aufrecht/Schulter über den Trapezmuskeln (unter dem Nacken), halten Sie den Oberkörper fest und die Wirbelsäule in neutraler Position, die Augen auf einen Punkt parallel zur Augenhöhe gerichtet (imaginär oder tatsächlich). Ein Mandala kann an der Wand befestigt werden, um den Geist zu stimulieren; treten Sie zurück und lösen Sie die Stange, während Sie sie halten

Symmetrie: Gehen Sie kontrolliert in die Hocke und halten Sie dabei sowohl in der exzentrischen (absteigenden) als auch in der konzentrischen (aufsteigenden) Phase der Übung einen Stangenpfad (imaginärer/tatsächlicher Pfad, den die Stange vom Anfang bis zum Ende zurücklegt) in derselben Ebene. Legen Sie die Hantel wieder auf, warten Sie 30 Sekunden–2 Minuten und wiederholen Sie die Übung für die gewünschte Anzahl von Wiederholungen und stellen Sie die Parameter ein. Drücken Sie beim Übergang zwischen den Phasen die Füße in den Boden. Anekdote: Ägyptische Gewichtheber führen diese Übung so schnell wie möglich mit dem 1- bis 1,5-fachen ihres Körpergewichts aus. Ihr Ziel ist Geschwindigkeit. Dies kann etwas mit der Entwicklung der absoluten Kraft (wie beim Powerlifting) in Konflikt geraten. Es kann die Kundalini-Shaktipat/Nervenkraft besser entwickeln, da eine schnellere Kraftentwicklung einen größeren Effekt auf die allgemeine Kondition des Nervensystems hat. Vorbehalt: Der Kopf muss parallel zur neutralen Wirbelsäule sein und die Augen auf das Zielobjekt (sichtbar oder unsichtbar) gerichtet sein.

Drücken: (viele Varianten, aber vorgeschrieben ist „Push Press“ oder „Push Jerk“)

Die Stange wird aus Racks/Kniebeugen genommen oder aus dem Hang „gesäubert“ (manchmal vom Boden, aber dabei werden die Rückenstreckermuskeln zu stark beansprucht und man sollte sie am besten für die C&J-Bewegung aufheben, deren Phase diese widerspiegelt) bis zum Schlüsselbein geführt, wobei der Griff zunächst von oben her erfolgt und die Hände/Arme dann darunter positioniert werden, wobei die Ellbogen entweder nach vorne, zur Mitte oder nach unten gerichtet sind (180-Grad-Winkel zum Rumpf), wobei Letzteres am besten ist. Dann neigt man sich nach unten und treibt die Stange nach oben, wobei das Achsenskelett an Hüfte/Knie beginnt und die Kraft auf die Arme überträgt, die die Bewegung über dem Kopf abschließen und die Stange bei Bedarf eine Zeit lang stützen (wie beim Kellnergang usw.). Die Augen sind wieder auf das Ziel gerichtet und der Hals wird etwas nach vorne gestoßen, während die Stange das davor liegende Gesicht freigibt.

Strongman/Dauerkraft:

(absolute Kraft; Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich Kraft auszuüben, wobei die maximale Belastung durch ein externes Objekt die Kraft durch das Rumpfskelett auf die meisten Körpergewebe überträgt und dadurch ein Maximum an motorischen Einheiten/kontraktilem Gewebe aktiviert wird (z. B. Kollagenfasern im Knorpel = erhöhte Steifheit = stärkere Gelenke = weniger Verletzungen = größere Integrität des physischen Körpers)

Übungen: Farmers Walk, statisches Halten, Waiter Walk (alle mit Hanteln oder Bhanteln), Schlittenziehen, Gerätewerfen, Gehen mit Gewichtswesten: i) Gehen auf Zeit; ii) auf Distanz (mit Maximalgewicht) – externe Last um den Rumpf zentriert; Kraftvektor wird durch das Rumpfskelett übertragen.

1RM-Lifts (1 Wiederholungsmaximum): Powerlifts (Kreuzheben, Kniebeugen usw.); mögliche statische Bewegungen in bestimmten Bereichen des Lifts; Intensität ist das Ziel – „höchste Arbeitsmenge in kürzester Zeit“ = maximale Kraftabgabe für eine angemessene Zeit, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen

- Zeitdauer proportional zum Gewicht; schwerer = kürzere Zeit

Hinweis: Die Energienutzung im Rahmen des eigenen Lebensplans sollte harmonisch gesteuert werden, d. h. so zugeteilt werden, dass sie alle Zwecke unterstützt, die es einem ermöglichen, den Diamantkörper zu erlangen. Dies könnte man als „Optimierung“ bezeichnen, d. h. das Beste aus allen möglichen guten Dingen herauszuholen, das Positive hervorzuheben und das Negative so weit wie möglich zu eliminieren.

- Diese Übungsart sollte von den anderen getrennt werden, da sie unterschiedliche Kapazitäten aufbaut; wenn möglich an einem anderen Tag durchführen.

- Übung/Workout; 3-6 (mindestens 3); Sätze: 3-8/Übung; Wiederholungen = 1 Zyklus:

Empfehlungen; 1x/Woche Training, z. B. 25 % des Gewichts-/Kraft-/Trainings

Zusätzliche Bewegungen/Übungen:

mit Ausstattung:

Zweck:

allgemeine Sicherheit/Nützlichkeit im täglichen Leben, in Notsituationen usw.

i) Nackentraining:
a) Kopfgurt (Streckung/Beugung – liegend oder gebeugt) b) Gewichtsplatte (Streckung/Beugung auf der Bank) b)gewichteter Helm

c) Wirbelsäulendrehungen (mit einer kleinen Langhantelstange (max. 7 kg) oder einem Besenstiel usw.)
a)Rotation (stehend/sitzend)

b) Seite zur Seite (eine Seite oben <---> eine Seite unten): jeweils 20 Wiederholungen in mittlerem Tempo; Oberkörper halten; schnelleres Tempo mit geringerem Gewicht

iii) Klimmzugstangen/Dipstangen: Über-/Unterhandgriffe: breiter/mittlerer/enger Griffabstand

Zweck: Blutzirkulation; elektrische Aktivierung der Muskeln; Sekretion der Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere); Stärkung der Kollagenfasern

iv) Trampolin: Zweck: motorische Koordination/Gleichgewicht/Propriozeption (Bewusstsein für die Körperposition/ Aufrechterhaltung des Gleichgewichts); Lymphdrainage (Hände über den Kopf heben und die Arme regelmäßig oder während der gesamten Sitzung ausstrecken); Stärkung der Gelenke (Knorpelsteifigkeit proportional zur Belastung, daher ist für diesen Zweck eine Aufprallwirkung erwünscht)

Mindestens 5-6 Minuten pro Tag (vorzugsweise 2x pro Tag alle 8-1 Stunden)

v) Handübungen: a) Baoding-Bälle: i) Metall (Wolframkarbidstahl = schwerer; Chromstahl = weniger); ii) Stein (unterschiedliche Gewichte, Resonanzen, z. B. Nephit-Jade, Hämatit, Schörl, unterschiedliche Wirkung auf Körper/Geist/ Seele) iii) Glocken (innen) = Entwicklung größerer Fingerfertigkeit, um ein Klingeln zu vermeiden („Zigeunerberührung“)

vi) Federzangen (Hände): a) „altmodisch“ (rechteckiger Rahmen mit mehreren Federn); b) 1 Feder „V-Typ“ <schmerzt an den Handgelenken>; c) Adlerklauentyp (breiter Griff)

vii) Klemmstifte mit Gewichtbefestigungen;vi) Klemmstifte

Gewichtsscheiben usw.; eine Zeit lang halten; ausgewählte Finger verwenden, um bestimmte Muskeln aufzubauen usw.

NICHT-UMSETZUNG DES TAO DER KÖRPERLICHEN STÄRKE:

statische Übungen: erhält/hält die bewusste Kontrolle über den Körper aufrecht: statische Kniebeugen; Liegestütze auf den Fingerspitzen (dynamisch/statisch: stärkt Finger/Knochen/Gelenke/Handgelenke); „Sprünge“ („Plyometrie“); Übungen mit dynamischer Spannung (hält die Muskelkontraktion in verschiedenen Gliedmaßen aufrecht)

dynamisch: Gehen auf Zehenspitzen; Fußballen (gegen die Schienbeine/im Uhrzeigersinn/hin und her/Außenseite der Füße, Inversion/Eversion); Akrobatik/Gymnastik

- innere Organe; Haut; Augen; Energiezentren; Zahnfleisch; Zähne usw. (siehe entsprechende Abschnitte).

CARDIO:

große Muskelgruppe (z. B. Oberschenkel/Beine, Schultern/Arme/Brust) kontinuierliche Bewegung wiederholt

% der maximalen Herzfrequenz (HRM): 45 %+

Zweck: Es wird eine stärkere Atmung als normal erreicht (Einatmen, Ausatmen); das Blut zirkuliert schneller; die Herzfrequenz steigt/die Bluttemperatur steigt/es kommt zu Schweißausbrüchen (Absonderung von Giftstoffen)/ der Gasaustausch (CO_2/O_2) erfolgt schneller und in größerem Umfang, wodurch das Gewebe mit Sauerstoff versorgt und Abfallstoffe abtransportiert werden/Synovialflüssigkeit in den Gelenken abgesondert wird/die elektrische Aktivität in den Muskeln zunimmt/das Fettgewebe oxidiert wird (z. B. Fettabbau). Das oben genannte ermöglicht die Reinigung des physischen Körpers und ermöglicht eine höhere Konzentration; Stoffwechseleffizienz; Entgiftung/Beseitigung/Beseitigung von Abfallstoffen (über Schweiß/Wasserdampf/CO_2/ H^+[Wasserstoffionen]Ausatmen); Empfehlung: mindestens 5x/Woche eine 30-minütige Sitzung mit der gleichen Menge an regelmäßigem Gehen täglich bei sitzender Lebensweise; maximal 1 Ruhetag/Woche

Modalitäten:

mit Geräten; Crosstrainer (Ober-/Unterkörper = gesteigerter Stoffwechsel/körperliche Leistungsfähigkeit); Liegerad (schonender für Wirbelsäule/Damm als Radfahren); Heimtrainer (weniger und kann auch Hodenkrebs und Impotenz verursachen, da die Blutgefäße im Damm gequetscht werden und die Blutzufuhr zu den Geschlechtsorganen unterbrochen wird; verschleißt auch den Damm); Treppensteiger; Laufband (Laufen); Fahrrad (Rennrad = schneller); Rudergeräte (nicht so kontinuierlich/schnelles Tempo;/ zu viel Muskelspannung/Widerstand, um schnellere Bewegungen ohne übermäßige Belastung zu ermöglichen)

ohne Ausrüstung: zügiges Gehen; Laufen (belastet die Gelenke; barfuß auf Tau, Gras in der Sonne empfohlen)
Zeit: morgens im nüchternen Zustand zwischen 06:00 und 09:00 Uhr oder wenn es dem Zeitplan/Zweck des Einzelnen entspricht

- Starkes und kontinuierliches Schwitzen sollte eines der Hauptziele (z. B. der Entgiftung) sein.

ZARYADKA (Gelenkmobilisierungsübung):

Dies ähnelt Tai Chi/Qigong und stammt von dem ukrainischen Chirurgen Nikolai Amasov. Alle Bewegungen ~30+ Wiederholungen aufeinanderfolgend ad sequentia (in Folge) ohne Pause;
ungefähre Zeit: 15–20 Minuten

Versuchen Sie, so schnell zu gehen, wie die Bewegungen ohne übermäßige Anstrengung durchgeführt werden können. Zweck: Sekretion von Synovialflüssigkeit/elektrische Muskelaktivität/Blutzirkulation/Lymphflüssigkeit
Durchblutung/Verhinderung von Gelenkverkalkung/Entwicklung entsprechender Bewegungsmuster:
durchgehend stehen

1) Hals:i)seitlich-seitlichii)Streckung←→Beugungiii)Rotation (links<--->rechts);

2) Schlüsselbein (Schultergürtel): i) nach vorne; ii) nach hinten;

3) Halswirbelsäule (Hände vor der Brust): i) vorwärts<-->rückwärts;

4) Brustwirbelsäule (Arme gegen die Seite gedrückt): links <---> rechts (von Seite zu Seite);

5) (Stand verbreitern): Lendenwirbelsäule (Hände gleiten auf äußeren Oberschenkeln): links <---> rechts (von Seite zu Seite);

6) Birkenstellung (Yggdrasil)/Arme ausgestreckt: links<--->(Wirbelsäulenrotation);

7) (Rotation der Wirbelsäule mit angewinkelten Ellbogen): links<--->rechts;

8) (Ellbogen beugen/Rotatorenmanschette/abwechselnde Auf- und Abbewegung der entgegengesetzten Arme);

9) Schulter-/Armrotationen: i) vorwärts ii) rückwärts (in entgegengesetzte Richtungen)

10) (in der Taille beugen, Hände wie Klingen ausgestreckt):

i) Die Arme abwechselnd nach oben und unten ausstrecken;

11) (immer noch vornüber gebeugt, Arme verschränken): i) nach außen <---> innen, rechts über links, ii) links über rechts;

12) (aufrecht stehend) Arme vor der Brust verschränken: wie oben 11)i)/ii);

13) (Ellenbogen beugen; wie oben);

14) Doppelschlag (Space-Ghost-Schläge);

15) (Hände seitlich fallen lassen; entgegengesetzte Bewegungen):

i) Ellenbogenbeugung/-streckung (Hand mit Schulterblatt); ii) supinierte Hände

16) (ggf. Stützobjekt suchen, um das Gleichgewicht zu halten): i) rechtes Bein ---> linkes Bein (gebeugtes Knie);

17) mit gestrecktem Knie wiederholen (Kampfsporttritte);

18) Beinstreckung zur Seite: rechtes ---> linkes Bein;

19) Kniestreckung nach vorne: rechts ---> links;

20) (vornüber gebeugte) Maultiertritte: rechts ---> links;

21)Fußrotationen: i)im Uhrzeigersinn; ii)gegen die Schienbeine: links-->rechts Empfehlung: täglich zwischen 0500-0900

Beispiele für Trainingsroutinen:

zaryadka (ein ukrainischer Begriff, der von Nicolai Amasov abgeleitet ist): 30 Wiederholungen pro Gelenk in natürlicher Bewegungsebene von Kopf bis Fuß: Nacken->Wirbelsäule->Schulterblatt/Schultern->Ellbogen->Hände/Hüfte->Knie-

> Füße; schnelles Tempo, kontinuierlich in allen Gelenken: 7x/Woche: Gehen: 2x30min V 1x45min.- 1Std./Tag;

4x/Woche: Cardio (siehe unten):

5x/Woche: BWR (wenn keine Gewichte vorhanden sind, sonst weglassen) 2-3an1aus3an1aus V 5-6an1-2aus Muster; zügig

Handpressen→Trampolin (5+Min.)→BWR:(mittel/breit)Klimmzüge<→Liegestütze:3x20;15;10-
>(mittlere/breite) Klimmzüge<→Liegestütze: 3x20;15;10→>(mittel/breit) Klimmzüge<->Liegestütze:3x20;15;10-
> Besenstieldrehungen/Seitrotationen->2x20-30->Liegestütze<->Klimmzüge(alt.)->Hängen/Seitwärtsdrehen(für

Zeit)->Wirbelsäulendrehung->Nacken: Rückenlage/Beugung->Bauchlage/Streckung:1x100->Seite/Rotationen(2x20;10)-> <>Nackenbrücken-><>gewichtslose statische Kniebeugen im 90°-Winkel oder einem anderen Winkel, so lange wie nötig; Treppen-/Bergaufgehen (mit großen Schritten); Belastung (iif[]): Farmer's Walk mit Gewichten+<> über dem Kopf; Märsche mit Rucksack/Gewichtsweste

YOGA-Routine (+ lesen V meditieren): stehen: Arme hinter dem Rücken (? auf Stöckelsandalen)<->Hände über dem Kopf (Diamantstellung)+Mudras; sitzen/knien: Zen; gefaltet; liegend: Rückenlage: Lotus (Beine gekreuzt); Leiche (Beine gestreckt); Bauchlage: Katzenstreckung (Rückenwölbung)/Superman

Kampfsport: ad libitum

Gewichtheben: Zweck: Kraft, Stoffwechseltraining <vorzugsweise weglassen, da es das Nerven- und andere Körpersysteme überfordert>

bedeutet: höchste Intensität/kürzeste Zeit/geringste Anzahl von Sätzen/Volumen; 1 Übung pro Muskelgruppe (siehe unten) x 6 Sätze mit 8-12 Wiederholungen im vollen Bewegungsumfang

+ Supersatz (abwechselnde Übungssätze) Antagonistenmuskeln (z. B. Brust + Rücken):

Zeitplan: 2 Tage frei---an--aus--an--aus--an 1 Woche frei alle 9 Wochen

1. Tag: Unterkörper (Beine: Quadrizeps + Oberschenkelmuskulatur; Waden); -> 1 freier Tag --> 2. Tag: Brust + Rücken + Oberschenkelmuskulatur -> 1 freier Tag -

-> 3. Tag: Schultern+Arme: (Bizeps+Trizeps)+Quads+Zubehör Übungen:

Brust: Fliegende Hanteln auf der schrägen Schrägbank; Kabelzüge über Kreuz; Brustkorb; Rücken: Klimmzüge (mit Gewichten durch Dip-Gürtel); Rudern mit Kurzhantel;

Kabelzug im Bizeps: alternative Hantelcurls; alternative Hammercurls mit Hanteln; Trizeps: Niederdrücken; Skull Crusher; Schultern: vorgebeugte Flyes; (alternatives) Kabelheben; Quadrizeps: Sissy Squats; Hack Squats; Kniebeugen mit Hanteln; Kniebeugen mit Hüftgurt; Kniebeugen auf einem römischen Stuhl; Oberschenkel: rumänisches Kreuzheben mit gestreckten Beinen; Waden: Hantel; Wadenmaschine; Unterarme: Handgelenkcurls (Beugung – Streckung); Handgelenkrollen

Cardio: a) Steady-State-Cardio: 20-30 Minuten in zügigem Tempo oder b) HIIT (High Intensity Interval Training): 5 Minuten Aufwärmen + 5 Minuten Abkühlen für alle: zB. a) 30 Sekunden an: 30 Sekunden Erholung (x6 Sätze); 1 Minute an: 1 Minute Erholung (x3 Sätze); 5 Minuten gleichmäßig (hart) ---> 5 Minuten Erholung - -> 5 x 20 Sekunden Intervalle. Referenzen: „The Physics of Fitness", Doug Brignole

DIE DUNKLE SEITE DES KRAFTTRAININGS:

Die helle Seite ist das, was mit dem kosmischen/natürlichen Gesetz übereinstimmt, d. h. Harmonie (Einstimmung mit dem Gesamtbild); die dunkle Seite ist das Gegenteil, nämlich egogetriebene Eitelkeit und Selbstbezogenheit. Das Credo der modernen Zeit: „Dämon et deus inversus", die Degeneration/Materialisierung der Kultur, einschließlich der physischen Kultur: von produktiver Kraftentwicklung und „alles sein, was man sein kann" in Übereinstimmung mit dem eigenen Wahren Willen hin zu Selbstkniebeuge, Statusstreben und Oberflächlichkeit: „max. Muskeln/min. Fett"; überkronte Zähne; gebräunte Haut; „größer, stärker, schneller": qui bono? Zu welchem Zweck und warum? Wie lange, wie nachhaltig im Hinblick auf das Erreichen des Diamantkörpers und der umgebenden Umwelt (geistig/körperlich/sozial/natürlich)? Das Bild des Bodybuilders mit Steroiden, der sich alle 2-3 Stunden vollstopft, Zyklen synthetischer Hormone injiziert; Fettabbaumedikamente einnimmt; Spray

Bräune auf der Haut usw. Vergleichen Sie dies mit einer gesunden/starken Person von vor über 100 Jahren – wer hat länger/besser gelebt? Warum? Ersteres hat weder geistig noch materiell Ähnlichkeit mit Letzterem. Der massenhafte Bodybuilder ist die Verkörperung des Tierbewusstseins, der klassische Olympionike die Verkörperung des Bewusstseins der Götter.

Kommentar zum Mannschaftssport:

Vorteile: Schaffung eines Schwarmbewusstseins/Übermenschen/kollektiven Bewusstseins; regelbasierte Aktivität; ordnet das Individuum dem Kollektiv unter; verschmilzt das Individuum mit dem Kollektiv; schafft Anhänger/schafft Anführer; körperliches Talent und dessen Ausdruck sind auf die Einhaltung von Regeln und scheinbar triviale Zwecke beschränkt (z. B. Werfen von Geräten in Reifen/Löcher/Netze usw.)

Nachteile: Alle oben genannten Punkte sollten, wenn sie für einen negativen Zweck verwendet werden, auf die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit hinwirken, um den Diamantkörper zu erlangen.

KAMPFSPORT: „Kriegskunst“:

Zweck: Selbstdisziplin [Förderung der Willenskraft, Stärke, Beweglichkeit, körperliche Leistungsfähigkeit zur Selbstverteidigung und Fremdverteidigung, Liebe unter Willen [d. h. wahrer Wille])

Stil: Da die heutige Gesellschaft (zeitliche Linearität vorausgesetzt) keine Gesellschaft aus dem Japan des 15. Jahrhunderts oder China, Indien, Irland, Deutschland usw. des 8. Jahrhunderts ist, obliegt es dem Anwärter, einen oder mehrere Kampfkunststile zu wählen, die mit der gegenwärtigen Zeit und allen damit verbundenen Bedingungen übereinstimmen. Dies muss der Einzelne selbst entscheiden.

Empfehlungen: Künste, die sowohl metaphysisch als auch physisch sind: die den Willen und die Energiekörper trainieren/entwickeln sowie vielseitig anwendbare Fähigkeiten für die Praxis auf der Straße/ für Notfälle bieten: Ninjutsu, Kung Fu (Dim Mak und andere Varianten)

Der Schwerpunkt sollte auf der Entwicklung der kriegerischen Elemente des Bewusstseins liegen, indem kriegerische Energien heraufbeschworen werden, um physische Bedrohungen als Bedrohungen zu unterdrücken, so schnell wie möglich, möglichst kurzer Kontakt, wenn überhaupt und nur wenn nötig und im erforderlichen Umfang. „Tödliche Gewalt zur Bekämpfung tödlicher Gewalt“ – das Extrem des Naturrechtsprinzips der Gegengewalt. Siehe Kontinuumsdiagramme der Strafverfolgungskräfte

Praktikabilität: Kurzkontakt = Schlagkampfsport (Ninjutsu/Kungfu); basiert auf Zentrifugalkraft (Aikido/Judo/Hapkido); nutzt die Kraft des Gegners; Gelenksperren (Jiu-Jitsu); Waffen: Messer; Schlagstock; Stock; die meisten Begegnungen sind kurz

Ratschlag: Tragen Sie Waffen immer bei sich und verwenden Sie sie nur wie oben angegeben (z. B. Selbstverteidigung gemäß den Naturgesetzen gegen von anderen ausgehende Gewalt) oder um tödliche Feinde zu bekämpfen.

Hinweis: positives Recht [das Recht des Staates] ist kein moralisches/natürliches/kosmisches/göttliches Recht

- alle Gesetze zu missachten, wenn sie Ihren höheren Zielen dienen; das Recht auf Selbsterhaltung hat Vorrang vor allen anderen; der Staat und seine Vertreter sind nicht „Gott“

- das Individuum ist souverän und kann seine eigenen Fähigkeiten entwickeln - kein Kampfkunst-Guru ist notwendig

Vegane Argumente gegen tierische Produkte:

Huhn/Eier: Formaldehyd im Futter

[rotes] Fleisch: [Gelenk-]Entzündung; Trägheit; Fett; +Östrogen (Gynäkomastie usw.); Übersäuerung; dunkle Augenringe; Zehenschmerzen (Schwefelsäure/Gicht); (Häm-)Eisen = übermäßige Oxidation; Arachidonsäure; Fleischphosphor = durch Muskel-/Knochenkalzium gepufferte Säure = Osteoporose; weiße Blutkörperchen +; +Immunreaktion +Herzklopfen; überschüssiges Fett = Diabetes (Typ 2)

Butter: Übelkeit erregender Geschmack/östrogen

Fisch = Lou-Gherig-Krankheit; Quecksilber (besonders in größeren)

DHEA = Prostatakrebs Vitamin D3 = Sonne

Schmerzen im unteren Rückenbereich = keine Durchblutung der Bandscheiben aufgrund von

+ Fett Fett=Toxine/Östrogen

Cholesterin: Studien, die „beweisen, dass es gesund ist“, basierend auf „durchschnittlichen“ Menschen, nicht Veganern.
Eier = Cholin = TMAO; Fett; Gynäkomastie; Östrogen; Engegefühl in der Brust; Schleimhäute; Gelenkentzündung

Gegenargumente gegen Veganer: Gesunde Tiere = keine Probleme; der pH-Wert ist möglicherweise kein so großes Problem – der Körper reguliert seinen pH-Wert bis zu einem gewissen Grad selbst; zu niedriger Säuregehalt = mangelnde Fähigkeit, Nahrung zu verdauen; Mangel an Salzsäure

<Empfehlung: Befolgen Sie die nachstehende Routine „Pflicht zur Gesundheit“>

SCHLAFEN:

20/2100 Uhr

Temperatur: max. 70 Grad Fahrenheit EMF verringern/elektrische Geräte ausschalten leicht erhöht

Kopf = magnetisch Nord (nördliche Hemisphäre); magnetisch Süd
(südliche Hemisphäre) maximaler Sauerstoff 24/7

Pyramidenkäfig um das Bett (siehe Abschnitt BETT) Aufwachen: 04/0500

allein schlafen (DNA-Teleportation); Biorhythmus = ständiges Aufwachen, müde? = früher am Tag schlafen, nicht den Schlaf auf den nächsten Tag ausdehnen

Flüssigkeit: keine 2 Stunden vor dem Schlafengehen/heißes Bad: 2 Stunden vorher im Freien auf dem Boden = am besten

TESTOSTERON-PROTOKOLL:

Essen Sie, bevor Sie Hunger haben; kleinere Mahlzeiten; moderate Proteinzufuhr

Gemüse: Kohlgewächse (Knoblauch, Kohl, Steckrüben, Zwiebeln, Rosenkohl, Grünkohl, Mangold, Brokkoli), Kräuter: Ingwer, Tonghkat Ali, Hoshu Wu, Rosmarin, Kurkuma, Erd-Burzeldorn, Kardamom, Tragant;

MACA; Epimedium

Aminosäuren: Glycin; Glutamin; Taurin

Vitamine: A (25 kIU); E (400 IE); C; B-Mineralien: Zink; Bor; Selen; Kalzium; Magnesium

Minimieren: Fluorid, Koffein, Basilikum, Minze, Soja, Lakritze, PUFAs (mehrfach ungesättigte Fette), Kreuzkümmel, Dill, Fenchel, Sellerie, Bockshornklee, Majoran, Kümmel, Thymian, Koriander

Übung:

Zeit: kurz/intensiv; wenige Wiederholungen; mittelhohe Sätze

Typ: olympisch/Powerlifting; schweres Verbundtraining mit mehreren Gelenken, größtmögliche Muskelmasse; Sprint (langsames Cardiotraining über lange Distanzen minimieren, nicht länger als 25 Minuten); Wettkampf/Sieg; mentalen/körperlichen Stress (Cortisol) reduzieren

Lebensstil: geringer Körperfettanteil, Sonnenlicht, Stressresistenz, Schlaf: 8 Stunden

TOXINE:

Allgemeine Symptome: Schulterblätter (verspannt); Magen (verstimmt; übermäßiges Essen); Schleim (verstopfte Nase; verstopfter Hals); Haut (fahl; gealtert; faltig); Augen (blutunterlaufen; Kruste); Zunge (beschichtet; saurer/bitterer/ salziger Geschmack); Kopf (unklar; Schmerzen/Schwindel; Kopfschmerzen; Temperatur; keine/geringe Konzentration)

Organe:

Leber:

[Symptom: Lethargie/Müdigkeit (Wachen); Kopfschmerzen/Übelkeit/Migräne; gelbe Hornhaut (weiß); Bluterguss/ Kapillarbrüchigkeit/Muskelschmerzen/steife Gelenke/Rheuma/weiße/gelbe Zunge/Mundgeruch/unreine Haut/ chemische Empfindlichkeit/Flüssigkeitsretention/verstopfte Lymphknoten/verminderte Gleichgewicht/ Feinmotorik/Handzittern/negatives Denken/dunkle Augenringe/Schwellungen um die Augen/zunehmendes Körperfett/LDL-Cholesterin/verminderte Verdauung (Aufgeblähtsein/Völlegefühl)/Verstopfung/verminderte

Konzentration/Gedächtnis/ADHS/Hyperaktivität]Technik: Rizinusölpackung; Kaffee-Einläufe

Inhaltsstoffe: Zitrusfrüchte (Zitrone/Limette); Silymarin; Löwenzahnblätter; MSM; Protein; Apfelsäure (Äpfel); Bittersalz; wilde Yamswurzel; Fenchelsamen; Ingwer; Bockshornklee

Haut:

Technik: Luffa/Peeling/heiße/kalte Duschen/Schwitzen/Sauna (Fern-/Nahinfrarot)/Ölmassagen
Substanz: Sonne; Luftbad

Doppelpunkt:

Technik: Colon-Hydro-Therapie, Einläufe;

Inhaltsstoffe: lösliche Ballaststoffe (Obst); Reiniger auf O2-Basis; Aktivkohle; Ton (Zeolith, Bentonit, Kieselgur); Flohsamen; Lignane (Lein)

Lymphe:

Technik: Trampolin (+ G-Kraft/Blutfluss); Bittersalzbad; Luffa; Ölmassage der Nieren:

Substanz: Maisseide; Eibischwurzel; Zitrusfrüchte; Wasser

PESTIZIDE:

am meisten bis am wenigsten: Äpfel; Sellerie; Paprika; Pfirsiche; Erdbeeren; Nektarinen; Weintrauben; Spinat; Salat; Gurken; Blaubeeren; Kartoffeln; Zwiebeln; Zuckermais; Ananas; Avocado; Kohl; Edelwicken; Spargel; Mangos; Auberginen; Kiwi; Kantalupmelonen; Süßkartoffeln; Grapefruit; Wassermelone

FARBE: EMOTION Korrelation

violett: spiritueller Idealismus

blassblau: unpersönliche Hingabe an ideale Spektral

blau: religiöse Hingabe

dunkelblau: religiöser Gedanke/Gefühl

leuchtendes Grün: mitfühlende Reaktionen; Toleranz; Anpassungsfähigkeit; Höflichkeit; Lebensweisheit

gelbgrün: Anpassungsfähigkeit

fahlgrün/stumpfgrün: Eifersucht

graugrün: spirituelle Mentalität

hellgelb: unpersönliche intellektuelle Interessen; intellektuelle Kraft/heller=höher

Spektralgelb: starke intellektuelle Kraft

bräunlich gelb: egoistische intellektuelle Aktivität

Orange: Stolz/Ehrgeiz

bräunlich-orange: Geizziegel

rot/braun (stumpf): Wollust, Habgier, Gier

mattes Rot: Sinnlichkeit, animalische Leidenschaft;

hell = Wut

Scharlachrot: unpersönliche Energie

karmesinrot: Leidenschaft; Liebe; heller = höher

Rose: Zuneigung

Rosa-Violett: Altruismus

grau: Angst, Depression, Terror; hell = Egoismus

schwarz: Bosheit, Hass, Rache

Farbpsychobiologie Fortsetzung:

rot = [+]Recht auf Leben/Unabhängigkeit/Freiheit; geringe Lebenskraft; Lebensenergie/-stärke; Erdung; [negativ] emotionale Unterdrückung; emotionaler Überschuss; Schutz (Überlebensangst); stimuliert den Blutdruck. Wird verwendet, um einen trägen Kreislauf anzukurbeln.

orange:=[negativ]gierig/Zügellosigkeit; nächtlich; übermäßige Wut/Zornigkeit; Unzulänglichkeit; Übermaß; Genusssucht;[+] Humor; Sicherheit; Vitalität; Extraversion; Darmprobleme; Unfruchtbarkeit; Appetitstörungen; Heißhunger auf Süßes; emotionaler Schock und Trauma; Wohlbefinden; Kreativität; körperliche Vitalität; Verdauungssystem. Darmprobleme; Gegenmittel gegen Depression

gelb = [~] Egoismus; Mangel an persönlicher Idolatrie; nächtlich; Dissoziation; [+] Lebensgeister; innere Kraft/Freiheit; Selbstwert; Selbstachtung; Mut; aufgeklärt; Intellektualität; Glaube; Zufall; Entsagung; Demut; Mineral: Schwefel; Vitamin A/C; stimuliert: Ermächtigung; Autorität; Meisterschaft; stärkt Leber; Gallenblase; Magen; Bauchspeicheldrüse
Magen/Bauchspeicheldrüse/Leber/Gallenblase/verbessert Sehvermögen, Gedächtnis, Denkvermögen, Konzentration, Wachsamkeit, Urteilsvermögen, Logik/ist ein Abführmittel/Diuretikum

grün = [~] Verfall; hemmt Wachstum; häufiges Wasserlassen/harntreibend/nachtaktiv; [+} Ruhe; Gelassenheit, emotionaler Ausgleich/Friedlichkeit; entgiftend; Augentonikum/Tonikum; leitet Infektionen ab; überschüssige Flüssigkeit; Herz-/Zellödem; Distanziertheit; Erschöpfung; Hysterie; nervöse Anspannung; stabilisiert das Herz; reduziert Stress; ausgleichend rot/orange = stimulierend (nervös/reizbar); lindert Stress; senkt hohen Blutdruck; stärkt das Immunsystem

türkis=Schilddrüse/Nebenschilddrüse{=}Kreativität; Selbstwertgefühl; Willenskraft aufbauen; Heilung; Blutdruck senken; Beruhigung/Entspannung; Kavitation; Mundgeschwüre; Zungen-/Mundprobleme; Herzentzündung; Schilddrüsenstimulation; Schilddrüse/Nebenschilddrüse ausgleichen; Bronchialentzündung; Ohreninfektion; übermäßiges Essen; Wahrheit hören/ausdrücken; überkritisch/klatsch; körperliche Probleme; verbaler Ausdruck;

regt die Schilddrüse an; emotionale Heilung; Probleme mit dem Immunsystem

blau: Beruhigungsmittel (Schmerz/Angst/Entzündung); entzündungshemmend und antiseptisch; lindert Fieber; Schilddrüsenunterfunktion; Stress/Nervosität

rosa: Freude; Sanftheit; Naivität; Vitalisierung; Herzprobleme; Mangel an Liebe; Erschöpfung; seelisches Leid

Indigo: Depression; Distanziertheit; Überintellektualität; Abkühlung; Erdung; klares Denken

{+}Intellekt; Geist; Loslösung von Emotionen; stimuliert Wachstum; niedrigerer Blutdruck; Intellektualität; geistige Klarheit; Weisheit; Urteilsvermögen; Wissen; strapazierte Nerven; Angst; stärkt die Lymphe; reinigt psychische Ströme; stabilisiert unterdrückte Emotionen; setzt Grenzen; Erweiterung; stimuliert die Sinne; lindert Schmerzen/Entzündungen; universelle Heilung; Blutreiniger; Lymphstauung; geschwollene Gelenke; Hautreizung; beruhigt innere Organe; kühlt/lindert; reinigt das Blut. Rheuma; Arthritis lindert die Entzündung, ist blau, aber stärker; hilft, Ängste abzubauen und den Geist zu beruhigen

violett = Verwirrung; Dissonanz; Übelkeit; Desorientierung; Kopfschmerzen; Verlust der Ich-Identität; schwaches Ich; reizbar; Überempfindlichkeit{+}->tröstend; betäubt/reinigt; Erleichterung/Friedlichkeit; Gehirnstörungen; Neurose; besänftigend; emotionale Stabilität; Narzissmus; Egoismus; Einstimmung; Frieden; fördert den Schlaf; erholsames Bewusstsein; reinigend; beruhigt den Geist wieder; nervöse Kopfschmerzen; Migräne; Augenprobleme; Virus- und Pilzprobleme; Schlaflosigkeit

Magenta = {~} Hysterie; Verständnis; Weisheit; Einstimmung auf das höhere Selbst; Anspannung; erhöht die Durchblutung; Nebennieren/Herz/Sexualität; stärkt das Herz; stabilisiert Rhythmen; Herztonikum; Impotenz; Zerbrechlichkeit; spirituelles Verständnis; universelles Denken; Energiemangel; Violett und Rot; diese kombinierten Energien

rosa = beruhigend

schwarz = Geduld; Stabilität; Neutralisierung; materieller Gewinn; Schutz; Karma; Tod; Manifestation; Gesetze der Gesellschaft; Grenzen; Hindernisse;

EDELSTEINE:

Rot = steigert die Energie. Rosa = beruhigt Geist/Körper/Gefühle.

Gelb = geistiges Wachstum; heilende Energie; Selbstwertgefühl; Unbeschwertheit; Fröhlichkeit; Hoffnung; wärmend; energetisierend; beruhigt die Nerven

orange=+Selbstwertgefühl/persönliche Macht

Gold = Verbesserung der Gehirnfunktion; stärkt den emotionalen Körper; stärkt den Willen; erhöht den Energiefluss im gesamten Körper;

Kupfer = beeinflusst den Blutfluss; unterstützt den Stoffwechsel; entgiftet den Körper; hilft bei Erschöpfung und sexuellem Ungleichgewicht; leitet Energie

Blau = beruhigt den Geist; lindert Schmerzen; senkt den Blutdruck; fördert den Schlaf; beruhigt die Nerven; verringert Flüssigkeitsansammlungen; bringt Körper, Geist und Seele in Einklang; stimuliert psychische Fähigkeiten; Klarheit und Inspiration. Grün = stärkt Herz, Leber, Nieren, Immunsystem und Nervensystem; Stärkung für Körper, Geist und Seele; fördert Träume/Meditation; emotionale Ausgeglichenheit; löst Angst und Sorge auf; vertreibt Negativität; befreit sich von negativem Selbstbild; Minderwertigkeitsgefühlen; Schüchternheit; Scham; erdet und ausgleicht. Lila/Violett = steigert die Aktivität der rechten Gehirnhälfte; reinigt und energetisiert das Blut; beruhigt und verhindert explosive Gemüter; psychische Fähigkeiten; Inspiration; Intuition

braun = reduziert Unruhe und Schwindelgefühl; stabilisiert den Geist; reinigt und schützt das Astralfeld; hilft gegen Hyperaktivität und überschüssige Energie

weiß = Affinität zum höheren Selbst/der Seele/dem Ätherkörper gewinnen; steigert das gesamte Energiespektrum in Körper/Geist/Seele; empfängt/aktiviert/verstärkt Energien (Energiewandler)

schwarz = schützt; stärkt den physischen und ätherischen Körper; steigert die persönliche Anziehungskraft/Willenskraft/den Mut/Optimismus

blinkende Farben zur Herbeiführung einer Autohypnose:

Feuer = Rot und Grün

Wasser = blau und orange

Luft = gelb und violett

Erde = schwarz und weiß

Negativ: Starke elektromagnetische Felder: 50–60 Hz (Stromleitungen/-türme, Haushaltsgeräte, Heizgeräte, Boiler)

GELENKE:

starke Aufprallkräfte (z. B. olympisches Gewichtheben)

Knorpel von Gelenken, die regelmäßigen Impulsbelastungen mit relativ hohen Kontaktspannungen ausgesetzt sind, sind mechanisch viel steifer und besser geeignet, außergewöhnlichen Belastungen standzuhalten

geringere Belastung = weicherer Knorpel

Die Belastung ist proportional zur Steifheit des Knorpels

Stark belasteter Knorpel wird selten weicher, da die Produktion von Prosteogylcan abnimmt, das Kollagennetzwerk verliert seinen Zusammenhalt und der Knorpel wird abgebaut.

Vorbehalt: Übermäßige Krafteinwirkung schädigt die Gelenke. Daher muss die Belastung optimiert werden, um die Gesundheit der Gelenke zu optimieren.

FRUKTOSE:

unterdrückt Ghrelin nicht = kein Sättigungsgefühl

30 % Fruktosebelastung = Fett; Hepatotoxin; Metabolisches Syndrom (Fettleibigkeit; Typ-2-Diabetes; Fettstoffwechselprobleme; Bluthochdruck; Herz-Kreislauf-Erkrankungen); Anstieg von Lipoproteinen sehr niedriger Dichte = Herzinfarkt;

<Fructose, nicht Obst; lösliche Ballaststoffe scheinen die Wirkung/den Einfluss von Fructose abzupuffern. Dies ist umstritten>

PH-Wert von Lebensmitteln:

Mineralien:

Säure: Schwefel; Phosphor; Chlor; Jod; Cholin

alkalisch: Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium

Essen:

Obst (Säure): Pflaumen, Birnen, Äpfel, Mangos, Ananas, Oliven

(alkalisch): Rosinen; Aprikosen (ungeschwefelt); Bananen; Datteln; Feigen; Zitronen; Orangen;

Gemüse:

(Säure)Seetang; Kelp;

(alkalisch): Löwenzahn, Dill, Salat, Steckrüben, Radieschen, rote Zwiebeln, Sellerie, Petersilie, Luzerne, Avocados, Kohl, Ingwer

Stärke:

(Säure) die meisten Körner; Bohnen; Samen;

(alkalisch): Kartoffeln, Rüben, Kohl, Rhabarber, Kohlrabiwurzel, Kürbis, Wurzeln, Hirse, Buchweizen

Stoffe:

(saures) destilliertes/Umkehrosmosewasser; (alkalisches) Bittersalz; Backpulver; Quellwasser

Kundalini-Aktivierung:

intensive emotionale Erregung/extreme physiologische Zustände

- Konzentration (Fokussierung auf den Reiz)

Kundalini Yoga; Mantras

Energie/VRIL/Boost-Magnetfelder:

- nach außen gerichtete Energie/Ego kontrollieren/ruhig bleiben (Satori/spirituelle Männlichkeit/olympische Souveränität/aktive Unpersönlichkeit)

- mit der höchstmöglichen Frequenz vibrieren

- Der Energieverbrauch ist proportional zur Lebensqualität

Gesetz der Anziehung: „Alles, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, wird durch Anziehung zu Ihnen gezogen.“ DNA: Wut/Angst -> komprimiert; Freude/Liebe -> entspannt/dehnt sich aus

Entnervung:

Überaktivität; Lärm; Strahlung; extremes Klima; übermäßiges Essen; sexuelle Exzesse; Stress; Ejakulation

- schnell (verringert die Verdauungsenergie)

- Entgiftung (Verringerung der körperlichen Aktivität)

weniger Blasen-/Dickdarmfüllung = weniger Druck auf die Samenleiter; Nahrung: kauen, bis sie flüssig ist; v (Vitalität) = p (Kraft) – o (Obstruktion)

Wasser:

Regenwasser; Tau (Teller über Nacht auf dem Gras liegen lassen -> trinken); magnetisiertes Wasser (Schungit); Silber (reinigen) + Goldmünzen (energetisieren)

Sonnenlicht:

Lange Exposition = Hautkrebs/Überfunktion der Nebenschilddrüse Kurze Exposition: 5-10 Minuten/Tag an Händen und Handgelenken vor 10:00 Uhr und nach 15:00 Uhr (15:00 Uhr); Augen = volles Spektrum UV = endokrin

Zunahme (Vorbehalt: Sonnenbetrachtung verursacht Makuladegeneration – nicht empfohlen)

Steine:

Aquamarin: +Intuition; Rubin: +Energie/Willenskraft; Tigerauge: Willenskraft; Smaragd: Ruhe/Heilung; Amethyst; Achat: Hellsehen; schwarzer Turmalin/Schungit = verstärkt die Heilung

Metalle:

Gold (zieht Wärme zum Körper an/akkumuliert Energiepotenzial) Orgonit: Schichten aus organischen/anorganischen Materialien (erzeugt den piezoelektrischen Effekt)

Formen:

Pyramide: Spitze = stimulieren; Basis = beruhigen; Pyramide ist ein Torsionsfeldgenerator; teilelose Maschine, die den Zeitfluss beschleunigt; Energie wird durch Rotation erhöht; Schwerkrafteinfluss erhöht biologisches Leben; Spiralen: nach oben + gegen den Uhrzeigersinn (weiblich) verringert Energie; nach unten im Uhrzeigersinn (männlich) erhöht Energie

Symbol/Archetyp: „Hochladen"-Absicht; „Herunterladen"-Energie/Bedeutung

Magnete:

Norden→beruhigt; lindert Entzündungen

Süd->stimuliert; fördert Heilung/Wachstum (Tumoren)

So bestimmen Sie die Polarität: zieht dasselbe Ende der Kompassnadel an) Gauss: 3500 + Neodym; Magnete zusammenlegen (‚N' + ‚S' = Gauss erhöhen) auf Fläche auflegen: Linkes Handgelenk: hinten; Rechtes Handgelenk: vorne

Klang:

Solfeggio-Frequenz; 528 Hz = DNA-Reparaturfrequenz. ut = 396 Hz. Negative Emotionen/Schuld/Angst loslassen. re = 417 Hz. Veränderung erleichtern. mi = 528 Hz = Transformation.

fa=639 Hz Verbindungen/Beziehungen sol=741 Hz Erwachen/Intuition la=852 Hz Rückkehr zur Spiritualität/ Ordnung

SOZIALER EINFLUSS:

Techniken:

1) mögen (dafür sorgen, dass andere dich mögen)

2) sozialer Beweis (Popularität) 3) Konsistenz (Gewinnverpflichtungen)

4)Knappheit

5)Autorität

6) Gegenseitigkeit (geben, bevor man nimmt <--> geben, um zu bekommen)

KOFFEIN/GRÜNER TEE/KAFFEE-EINLÄUFE:

Zweck: Blut-/Leber-Entgiftung

Was/bedeutet: Erhöht die Aktivität von Glutathion-S-Transferase (GST), einem in der Leber synthetisierten Antioxidans, das freie Radikale löst und Karzinogene entgiftet und aus dem Blut entfernt. Koffein stimuliert die Gallenproduktion in der Gallenblase und erweitert die Gallengänge. Kahweol und Cafestol (Verbindungen in Koffein) stimulieren GST, grüner Kaffee („Yigacheffe“) hat eine doppelte Wirkung. Gerösteter Kaffee = 600 % Leber-GST; 700 % Dünndarm-GST. Lindert Schmerzen. Blut zirkuliert alle 3 Minuten durch die Leber und entfernt Giftstoffe

Vorbehalt: wie oben genannt, Ursachen: möglicher Insulinschock, Hypercortisolämie, Koffeinsucht, Sepsis/ septischer Schock, Nebennierenschwäche, Burnout des sympathischen Nervensystems usw.

MSM:

(Methylsulfonylmethan) = Schwefel Zweck:

Reparatur/Aufbau: Gelenke, Knorpel, Haare, Haut, Nägel, Bindegewebe, Muskeln

- unterstützt die Energieproduktion im Körper

- Bildung von Bluteiweiß/Aminosäuren

- schmerzstillend/entzündungshemmend

- hemmt Muskelkrämpfe/steigert die Durchblutung

- ermöglicht die ordnungsgemäße Aufnahme von Blutzucker und Insulin

- erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembranen für die Nährstoff-/O2-Versorgung

- zelluläre Entgiftung (+Lebersinusoide)

- gleicht den pH-Wert des Blutkreislaufs und der Körpergewebe aus

- umgekehrt: degenerative, rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie

- lindert Entzündungen

- erleichtert die Kollagensynthese

elektromagnetische Gedankenkontrolle:

So blockieren Sie es:

EMF-Abschirmung (Aluminium/Metall); Faradayscher Käfig; Kleidung mit Silberpartikeln; Hüte aus Metallfolie usw.; Frequenz ändern; Trance-Induktion durch Meditation/Autohypnose

Quellen der EMF-Gedankenkontrolle: HAARP, GWEN-Mobilfunkmasten, Mikrowellentelefon usw.:

Diese Technologien verändern die Frequenz der Gehirnwellen und bewirken eine Veränderung/Expression der DNA durch Veränderung des elektromagnetischen Spektrums/Astrallichts.

Beton reduziert EMFs um 50 %

Knochenmineralisierungsverhältnis (täglich): Magnesium: 1200:Kalzium: 600:Vitamin C: 2000 mg:Kupfer: 2 mg:K2: 200 mcgr:D3: 5 kI.U:Bor: 2–3 mg;Zink: 15–50 mg.

KREBS:

keine Krankheit kann in einer alkalischen Umgebung überleben

mehr Grünzeug; alkalisierend; Chlorophyll (gibt dem Körper O2); Melasse + Backpulver = alkalisierend erhöht

TAUPLATTEN: Glasplatten auf Gras über Nacht = Tau --> Getränk

Wenn der Zelle 60 % des benötigten Sauerstoffs entzogen wird = Krebs --> wenn dies geschieht, wechseln die Zellen vom aeroben zum anaeroben Stoffwechsel; die Zellen überleben durch die Fermentation von Glukose

freies Radikal = gut; (Singulettmolekül Sauerstoff); Ursache für Schäden durch freie Radikale = Mangel an Sauerstoffsinguletts

NEGATIVE IONEN:

auf der Erde stehen

- „Erdungsmatte“ (aus Erde); Fußbäder (Bittersalz)

Kaffee/Tee (Koffein) = vermindertes Myoinositol = diabetische Neuropathie

Kollagen/Bindegewebe; leitet Energie und wandelt sie in verschiedene Informationen um;ein Kommunikationssystem (auch Gehirn und Rückenmark)

Pratyahara/Dharana (Gedankenkontrolle): z. B. Rückwärtslesen

Fasten erhöht den Stoffwechsel = verlangsamt die physiologische Alterung

Fasten = Gallensteine: Galle konzentriert sich --> Fett essen = Gallenblase entleert sich; häufiges Essen regt die Gallenblasenentleerung an; erhöhter Cortisolspiegel = erhöhtes Östrogen/Insulin = erhöhtes viszerales Fett, viel Fleisch/ Fett/wenig Ballaststoffe = erhöhtes Östrogen (Dysbiose des Dickdarms);

- Ballaststoffe = niedriger Östrogenspiegel; Lignane (Holzfasern, z. B. Flachs) = niedriger Östrogenspiegel; weniger Fett = niedriger Östrogenspiegel; Milchprodukte = erhöhen Östrogenspiegel

Muskeln: Kalorien = Muskeln (insbesondere Kohlenhydrate = erhöhen den Insulinspiegel)

Muskelwachstum: Ca+ (Kalzium) erhält die Skelettmasse; Zink (bildet Skelett-/Muskelgewebe; Eisen = Ausdehnung der roten Blutkörperchen)

- Fruktose hemmt die Glykogenese -> speichert als Leberglykogen = Fett

AUGEN:

„Bates-Methode“; mehr Vitamine einnehmen (vor allem Retinol/Vitamin A/C); Katarakt (trübe Bereiche in den Augen = niedriger Karotin- und Anti-O2-Spiegel; Zinkmangel = Makuladegeneration; Lochbrille verwenden; „Stärkung der Augen“, Bernarr A. MacFadden

ANHÖRUNG:

Gesättigtes Fett verursacht Hörprobleme; die Membran der Blutzellen ist zu steif, sodass sie nicht zirkulieren und die Zellen nicht ernähren kann

fettreiche Ernährung verringert die Leberleistung

SEIFE:

Glycerinseife trocknet die Haut aus (entzieht der Haut Feuchtigkeit); Seife aus tierischen Fetten: trocknet/schädigt die Haut; Natriumlaurethsulfat = Haarausfall; auf Natriumbasis = trockene Haut; verwenden Sie 100 % Olivenölseife oder eine natürliche Alternative.

CHLOR (Trihalogenmethane) = Dickdarm-/Nieren-/Blasenkrebs

KNOCHEN:

Osteoarthritis = Wassermangel; zu viel entzündungsfördernde Nahrung; Salz; Diuretikum; Fleisch/Milchprodukte

Reduzieren: Phosphor (Überschuss = Kalziummangel); Fluorid; Überschuss an Zucker, Salz (= Mineralauswuchs; Nachtschattengewächse = Arthritis

Zähne; Quecksilber(„Silber“)-Amalgame = 10 Mikrogramm Quecksilber pro Tag = 15 % der Nieren werden im Laufe des Lebens zerstört

- Herzkrankheit = Entzündung

- chronische Krankheit = raffinierter Zucker; Sauerstoffmangel; Überlastung mit Abfallstoffen; Übersäuerung

- Omega-3 = verbesserte Gehirnfunktion/Stimmung

- kaltes Wasser über dem Kopf = negative Ionisierung = psychische energetische Reinigung kann verändern

DNA in vivo; Gedanken verändern die DNA

- lineares Denken = Altern; zyklisches Denken = ewige Jugend

- gelbe Glühbirnen (Insektenlichter) = Glühlampen; blaues Licht = nur tagsüber 800 IE in Vitamin D

- Koffein (Theophyllin) = kein Krebs; Koffein wird zu Theophyllin abgebaut, einer Form von Methylxanthin-Krämpfen. - Gallenblase = Entlastung der Leber; geröstete Kohlenwasserstoffe im Kaffee = krebserregende Heizmittel-Tannine (Tee) = Krebs.

- niedrigere Schwingungen: Wut/Zorn/Überleben

- Kochen

Stärken: 450 Grad=Dextrinierung 450 <beste Zubereitungsmethode> Grad einfach

- Zucker = Kalziumverlust = Osteoporose

- Prostatavergrößerung (BPH: benigne Prostatahyperplasie) = niedriger Zinkspiegel + Vitamin B6 + erhöhter Prolaktinspiegel = BPH

- nur Hausgeburten, nicht im Krankenhaus <Krankenhäuser=allopathische Folterkammern>

- zu wenig Säure = Verdauungsstörungen/saures Aufstoßen

- menschlicher Körper = elektromagnetische Maschine (magnetische Partikel im Siebbein und in der Zirbeldrüse) bester Schlaf; kein spätes Essen/sitzende Tätigkeit

- Natriumbenzoat + Vitamin C = Benzol = DNA-Schaden = Karzinogen (Hirnschäden, Persönlichkeitsstörungen, Magen-Darm-Probleme, Autismus, Tumore)

- Dünger->Wasserversorgung

- Chemtrails -> Impfstoffe = Tod (geschwächte Immunität)

- Gamma-Aminobuttersäure (GABA, insbesondere in Käse): ein Opioid, das Apathie, Vergesslichkeit und Schwindel verursacht.

- Karies = schnelles Essen (geringe Speichelproduktion)

- Insulinausschüttung proportional zur Fettbildung = Heißhunger/Schwäche; auch proportional zur hormonsensitiven Lipase

- Akrasia = Willensschwäche

DIABETES:

raffinierte Stärke verursacht Zellschäden und Krebs (zu hohe Insulinbelastung) Der Proteinverbrauch ist proportional zum Insulinbedarf (zur Synthese); daher ist ein Überschuss

Protein = Insulinresistenz = Typ-2-Diabetes; „Krankheiten“, die eigentlich Diabetes sind: Herzkrankheit; Krebs; Arthritis; MS; Alzheimer; Parkinson; Demenz

Ursachen: Zucker (raffiniert/überschüssige Stärke); Protein (Proteinfasern in den Basalmembranen der Blutkapillaren) Typ-1-Diabetes:

Anzeichen: häufiges Wasserlassen (nachts); extremer Durst + trockener Mund; Gewichtsverlust; übermäßiger Hunger. Ursache: Zerstörung der Betazellen der Bauchspeicheldrüse.

Typ 2 (Fleisch)/Insulinresistenz

Zellen = Glukosemangel = diabetische Ketoazidose (wenn der Körper Fett zur Energiegewinnung abbaut)

Hypoglykämie: Fett umhüllt die Insulinrezeptoren der Zellen = keine Glukoseverfügbarkeit, hoher Fettanteil = Lipodämie

Fett wird über das Lymphsystem aufgenommen = verdickt das Blut = verhindert, dass O2 in die Zellen gelangt (Zellatmung)

Candida-Symptome:

Blähungen (beim Essen/nach der Mahlzeit); Gase („...“); saures Aufstoßen; Gehirnnebel/Schläfrigkeit/Kopfschmerzen; Nebenhöhlen-/Ohrenentzündung; Müdigkeit; trockener Mund; Sehen (verschwommen<-->klar); Hypoglykämie; Zittern (bei ausgelassener Mahlzeit); Verstopfung/Durchfall; Anämie; Hautausschlag; Verlust des Kurzzeitgedächtnisses; Stimmungsschwankungen; Schwindel; Gleichgewichtsstörungen; Klingeln/Jucken im Ohr; Schleim im Stuhl; Engegefühl in der Brust; Heißhunger auf Süßes

Insulin: keine Hypersekretion: 1) sofort; 2) wiederholt

Insulinmangel durch schleimbildende Ernährung; Insulinausschüttung steigert den Appetit = Blutzucker wird unvollständig verstoffwechselt

- Fettstoffwechsel=Übersäuerung

Hypoglykämie: Der Zuckerspiegel sinkt

Symptome: unstillbarer Hunger; chronische Müdigkeit; das Gehirn wird ausschließlich von Glukose und Sauerstoff ernährt.
Diabetes: Die Leber kann die Glukose nicht abbauen.

Hypoglykämie: Langerhans-Inseln produzieren zu viel Insulin (Ursache: stimulierende Nahrungsmittel, Zucker, Stress)
Koffein: bewirkt, dass Leber/Pankreas Glykogen freisetzen = erhöhter Insulinspiegel

hoher Proteingehalt = Hypoglykämie: Harnsäure (Abfallprodukt des Proteinstoffwechsels) ist mit Koffein verwandt (beide gehören zur Purinfamilie)

ROHKOST:

Gemüse ---> Blähungen (schwer abzubauen = Stoffwechselstress = Alterung)

- Verschlechterung der Gelenke/Arterien

- erschöpftes Verdauungssystem -> kann Ballaststoffe nicht abbauen -> Bakterien versuchen es = Fermentation grüner Saft = Giftstoffe (unverdaulich)

- warum anfängliche Energie auf Rohkost: Mobilisierung des Immunsystems zur Bekämpfung von Enzymhemmern und Nahrungsmittelantikörpern/Alkaloiden

KRANKHEIT(Definition):

Gärungs- und Zersetzungsvorgang von Körpersubstanz oder von überschüssigen und unnatürlichen Nahrungsstoffen, der sich im Laufe der Zeit vor allem in den Verdauungsorganen ansammelt und in Form von Schleimausscheidungen in Erscheinung tritt [chemischer Abbau von Zellalbumin, also Eiweiß]

graue Haare = Gasansammlung (Schwefel)

- Symptome des Alterns sind latente Krankheiten (Verstopfung/Ansammlung von Schleim)

- Leukozyten (weiße Blutkörperchen/Blutkörperchen = Schleimhaut, die nicht vollständig verstoffwechselt wird, verursacht Schleimbildung

SEXUELLE STRATEGIE:

Tantra

Biologische Umwandlung von Keimplasma in graue Substanz und Bioenergie durch Vermeidung von Samenerguss (Ejakulation). Kultivieren Sie den Diamantkörper durch Beseitigung von Abfallprodukten, aber unter Beibehaltung der Bioenergie (dasselbe Material wie Gehirngewebe = Samen): „den Samen zu zerebrieren und das Großhirn/Gehirn zu befruchten“; grundlegende Technik zur Kultivierung von Langlebigkeit und Männlichkeit.

Eros-Technik (allein oder mit Partner): Stimulieren Sie bis zum Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt; kontrollieren Sie die Retention bewusst; verdunkeln Sie sich (Wushin/Gedankenlosigkeit) und arbeiten Sie die Energie entlang des Rückenmarks/geistig durch Willenskraft nach oben; korreliert Energiezentren/Chakren; warten Sie die erforderliche Zeit und fahren Sie in Zyklen fort. Vorbehalt: „Gott ist Liebe ohne affenähnliche Natur“ – Jörg Lanz von Leibenfels zitiert 4:16 in „Theozoologie: Die Sodomiten-Affen und das göttliche Elektron“

Zölibat statt Verschwendung; Sexmagie statt tierischer Paarung; keine Ejakulation außerhalb der Empfängnis: „Befruchte das Großhirn, lasse den Samen wachsen“ --> Midgard nach Asgard; 1-2x pro Woche maximal Ejakulation

„NoFAP“ [keine Pornografie, da dies zu übermäßigen Dopaminspitzen als übernormaler Reiz führt, der später den Dopaminspiegel senkt und eine Sucht verursacht, die den Spiegel wieder auf den Normalwert bringt, um Depressionen (vermindertes Dopamin) in einer negativen Rückkopplungsschleife zu vermeiden; dies führt zu Erregungssucht, die zu gestörten Stresskreisläufen im Gehirn führt, was wiederum zu einer Verringerung der normalen Erregung und erektiler Dysfunktion führt; Impulskontrolle; verringerte präfrontale Kortexaktivität und graue Substanz in diesen Regionen (Hypofrontalität); verstärkte soziale Angst (Verlust normaler Kontakte); Suizidgedanken durch Depression]; minimale Masturbation aus den oben genannten Gründen sowie eine Abnahme des Antriebs und des Testosteronspiegels

Referenzen: Mantak Chia-Bücher; „Eros und die Geheimnisse der Liebe“; „Das Yoga der Macht“; „Die Metaphysik des Sex“, Julius Evola; Dr. Raymond Bernard; „Ihr Gehirn bei Pornos: Internetpornografie und die aufkommende Wissenschaft der Sucht“, Gary Wilson; „Porned Out: Erektile Dysfunktion, Depression und 7 weitere (egoistische) Gründe, mit Pornos aufzuhören“, Brian Mcdougal

ENTKALKUNG der Weichteile:

organisches Natrium (Zitrone/Grapefruit/Spinat/Sellerie/Löwenzahn): mindestens 1 Liter Saft/Tag

KREBS: wenn Körpergifte die Filterkapazität überschreiten

(über Leber/Niere/Lymphknoten/Haut/Lunge)=Ablagerungen=Zysten/Muttermale/Tumore/Katarakt/Arteriosklerose/ Arthritis/Rheuma/Krebs=an schwachen Stellen gespeichert

Eiweißstoffwechsel -> Bauchspeicheldrüse (verstopft die Bauchspeicheldrüse) = verringerte Verdauungsfunktion = verringerte Pankreasenzyme = erhöhter Eiweißstoffwechselabfall = Leberstauung; daher kein/geringerer Abbau des Eiweißstoffwechsels = kein/weniger Krebs

Anstieg der Proteinaufnahme = 60 % Sauerstoffmangel: Sauerstoffmangel im Blut = Sauerstoffmangel = Mutation/Krebs

Krebsrezept:

1) alkalisierende Diät

2) Entgiftungsprogramm

3) Beseitigung der Krebsursachen

4) Peeling der Haut

ewige Jugend: warmes Klima in großer Höhe; unbelastet; alchemistische Pfadarbeit

- Beim Kochen von Fleisch entstehen Dämpfe = polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe = Krebs

Diätvergleich: vegane Fastendiäten (nicht langfristig, da sie durch den Mangel an assimilierbaren essentiellen Aminosäuren und Cholesterin aus tierischen Produkten zur Denegeneration der Myelinscheide im Gehirn und allen Körpergeweben führen)

Fruitarier: (Profis): {+}Verdauung/Energie/Reinigung/Alkalisierung/Zubereitungszeit/Stuhlvolumen;

{~}Energie? <Fructose nicht so effizient wie Glucose>; Reifung; Zahnverfall; begrenzte/unzureichende Aminosäuren

stärkehaltige Diäten:{+}Lagerzeit/Haltbarkeit; Energie; <Glukose?>; billiger; {~}Energie; Verdauung; träge; aufgebläht; schleimbildend/Verstopfung; längere Zubereitungszeit; größeres Stuhlvolumen; weniger Nährstoffe; eingeschränkt

Backpulver: Sauerstoffmangel; zerstört Vitamin C/Thiamin (Säurezunahme = Magengeschwür);

Kritik an tierischen Produkten:

Fleisch = krebserregend (erkrankte Tiere); Eisen = übermäßige Oxidation; Säurebelastung = Muskelschwund; Autoimmunität; überschüssiges Fett = Diabetes; Arachidonsäure = Fleisch; Fleischphosphorsäuren werden durch Knochenkalzium und Magnesium gepuffert; erhöht die Reaktion der weißen Blutkörperchen

Käse = unverdaulich --> Fäulnis (Lab aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen); giftige Amine; giftige Alkaloide; Lab (Nebenprodukt des Magens von Kälbern/Schweinen); Tryptophan = Schläfrigkeit; säuernd + östrogen; verkalkend; Cholesterin = der Körper kann etwa 85 g tierisches Eiweißäquivalent verarbeiten; der Rest wird gespeichert = Arteriosklerose - Geschwüre/Abszesse; Plaques = vermindertes Gehör, Sehvermögen, Gelenkfunktion, Verdauung, Gehirnfunktion = Altersschwäche

„schwere/proteinreiche“ Ernährung = Cholesterin; Kalziumverlust (Osteoporose; Parodontitis); Immunreaktion; Glomeruli-Schädigung (Harnsäure); beschleunigte Alterung

tierisches Eiweiß = Anstieg des Insulinspiegels; Anstieg des Wachstumshormons = Krebs/beschleunigte Alterung; große Mengen Trockenobst = Anstieg der Triglyceride

Fett = erhöhte Gallenproduktion (Belastung der Leber) = Gallensteine; Hautkrebs

Eier: Gynäkologie; Übersäuerung; aufgeblähter/entzündeter Verdauungstrakt; Verstopfungssymptome (Herzinfarkt); Atembeschwerden; Entzündung; anaphylaktische Reaktion

- NA+ (Natrium) = Bluthochdruck, Koffein = Depression, Prostatahypertrophie, Blähungen = zu viel Nahrung pro Mahlzeit;

- schnelles Essen = Gallensteine;

- getrocknete Bohnen Überstimulation der Sinnesnerven = Vergesslichkeit

- Hülsenfrüchte: 1) über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht; 2) zum Kochen bringen -> 1 Stunde einweichen -> weich kochen
Der Stoffwechsel ist proportional zur Verstopfung

- Trockenfrüchte = Acrylamide (hirnschädigende Substanz)

- Dampfheizungen = Chlorgas = Chlorinose

- Fett = reduzierter O2-Gehalt x 20 % = träges Blut = reduzierte Versorgung der Zellen mit O2/Nährstoffen

- Kaffee = saure Verdauungsstörungen

- Mandeln (durch Einweichen über Nacht die Schale entfernen)

- Pinienkerne = vollwertiges Protein

- Kurkuma = bringt Chromosomen durcheinander

- gekochte Stärke = hypertrophe Bauchspeicheldrüse (Überbeanspruchung/Insulin)

- Rauchen = arteriosklerotische Plaquebildung

- Fett + Protein = Arteriosklerose / Lipotoxämie (eine tatsächlich zweifelhafte Behauptung)

- Impfungen: Verzichten Sie gänzlich auf religiöse Ausnahmen: keine Fremdkörper von Tieren in den Blutkreislauf

- Meditation stärkt den präfrontalen Kortex

- Zungenpilz (weißes Zeug) = übermäßiges Wachstum von Candida = geschwächtes Immunsystem (die Zunge ist der obere Teil des Magen-Darm-Trakts)

Ohrenschmalzentfernung:

Füllen Sie den Glasbehälter mit klarem Wasser (tauchen Sie ihn zum Erwärmen in einen Topf mit erhitztem/heißem Wasser oder verwenden Sie ein Wärmeelement, um ihn auf ungefähr Körpertemperatur zu bringen) ---> Nehmen Sie eine Pipette mit Wasserstoffperoxid ----> legen Sie sich 10-15 Minuten auf die Seite und geben Sie Wasserstoffperoxid ins Ohr ---> gehen Sie mit geneigtem Kopf zum Waschbecken ---
> Ohr wiederholt mit warmem Wasser spülen, bis die Tasse aufgebraucht ist ---> mit dem anderen Ohr wiederholen

„PFLICT ZUR GENSUNDHEIT“ (Übersetzung „PFLICHT ZUR GESUNDHEIT“).

Gesundheitsroutine: (weitere Informationen finden Sie unter „Erweiterungen ...“ und unten zur Symbolik)

* Symbole/Akronyme[KEY]:?=Möglichkeit(/'möglicherweise');->:Sequenz:eine Richtung; '&'= Konjunktion/'und';~=Näherung V Negation('negativ';'nicht');?= Notwendigkeit; <-

> (zeitlich/umständlich)Sequenz:Wechsel;!=imperativ/erwünscht;iff:'wenn-und-nurwenn';03'='Ozon';V=Disjunktion;pemf=gepulstes elektromagnetisches Feld; Index=Verweis auf 'Erweiterungen'-Dokument; ECS=elektrokraniale Stimulation (Geräte);rf-Sweep=Radiofrequenz-Sweep; PWO=nach dem Training; AVI=audiovisuelle Synchronisation; bwr=Körpergewicht-Widerstand (unten); ‚u‘ = Urin; BWR: Körpergewichtswiderstand* = Hervorheben; M/T/W/D/F/Sa/So = Wochentage; & = Verbindung; M = Mahlzeit/Nahrung; min. = Minimum; OED = Oxford English Dictionary; ‚7LS‘ (7 Sicherheitsebenen);

MORGENS V ABEND (je nach Bequemlichkeit oder Zeitplan):~3 Std. Aufwachen: 04/0500 ---> Mantra/Gebet zu den Göttern ---> Zungenschaben-> „u“ schwenken; trinken: a) „u“ (250 ml); b) ozonisiertes H2O (destilliert/ mit Kohlenstoff gefiltert) V Tauwasser (300+ml) Umgebung: (offene Fenster

iff.~giftig); Ventilator(en);~Ion/O3(30min.Plasma/15min.O3)+Lichtmeditation:7 Min. Meditation(Nahinfrarotlicht/nackt/Gesicht-Sonne+Yoga: Leiche<--->Zen-Pose+bestimmtes Mantra/Mudra)->Sanitas/Kriya:kaltes Wasser:Gesicht/Kopf/Arme/Hände eintauchen;+Zunge/Auge-Kriya#1-Zahnbürste aufladen;erwärmtes „u“ im Gefäß:Vorbereitungen:A)Essen(an wechselnden Tagen); „u“#1: i)Neti-Kännchen(4x250ml./1 Seite)? ii)in die Augen reiben->Augen-Kriya->

Training Nr. 1: (Einzelheiten finden Sie im Trainingsprogramm) Zaryadka (~24 Min.) -> Trampolin (~5 1/2 Min.) –> flotter Spaziergang (25-35 Min.) + Einwirkung von Sternen-/Sonnen-/Mondstrahlen + Erdung ---> „e“ + Meditation

Frühstück-M-0700-0900 (Bedingungen): Audio (Vorlesungen/Radio//Politik: Di/Do; Phil. V. Gesundheit + Bittersalz-/Meersalz-Fußbad (keine Badetage) + Nahinfrarotlicht

+ Gehirn-Entrainment (Ton/ECS): Alpha/Theta-Hz.+ (z. B. 5,0, 7,8 usw.)

Magnetstuhl + Gesicht Sonne (indirekte Augenbestrahlung) -> Essen mit linker Hand/Sterlingsilberbesteck

Gebet zu den Göttern--->Passage aus arischer Weisheitsliteratur lesen--->

Mundhygiene: a) Mundspülung; b) Backpulver + Zahnbürste und Zahnstäbchen + Spülen (1 Min.) + c) Ölziehen (1 Min.) -> Spülen mit H2O

MITTAG:~8-9 Std.:~0800-1600[Bewegung ändern/Anti-EMF) M2-1200-1400 (siehe Zeitplan) Arbeit/Lernen+Gehirnstimulation(Alpha)+Knieen(vom Bücherständer auf Augenhöhe/Gesicht Sonne):Stehen[barfuß auf Stöckelsandalen+Lochbrille+Yogastellungen(siehe Yogaroutine)]-> trinken (2,5 Std. nach M1): H3O+'u' (je 250 ml)

ABEND:~1,5-2,5 Std. 1700-1930

sanitas:1)'u'#2:Körpermassage; 2)Peeling/Waschen: Bittersalzbad (M/W/F)V(andere)Luffa: (Peripherie--->Herz+Kopfhautbürste+Massagegerät)+3)Massage (Öl/Abangya:1xHand: nach dem Bad, 2x+Vibrationsgerät, 1x/Woche+Koronale Entladung violette Strahlen)->4)(M/W/F):Zahnfleischstimulator;5)Reflexzonenmassage 6)Nahinfrarot-Wärmelampe

<>letztes M3-17/1800 NACHT: ~1,5-2 Std. 1930-21/2200 „Optionen“ (zufällige Reihenfolge): täglich: Meditation: spezifisch + Entrainment (Theta) + Indigo/Violett/+AVI

Schreiben (30 Min.): Schriften Zeichnen: Diagramme, Propaganda usw.; Musik: Bongo/Panflöte (Arbeiten)
Schlafen: 21/2200 Kopf magnetischer Norden + magnetische Matte + Kristalle + EMF Abschirmung + ~ Ionen + <> Verdampfer

WOCHENENDE: Kaya-Kulpa/Quietismus/Reflexion/Experiment/Entgiftung (Nano-Kolloid-Silber/Radiofrequenz-Sweep/Sonstiges); Notizen überprüfen

PFLICT ZUR GESUNDHEIT ---Erweiterungen des vorstehenden Dokuments...

(entspricht der Abfolge der vorherigen Routine; Abschnitt für Abschnitt)

‚Aufwachen: 04/0500‘ optimale Zeit gemäß natürlichem Biorhythmus – ‚im Einklang mit der Natur leben‘ ‚Beten‘: geeignetes Gebet für Zeit/Ort/Situation/Zweck usw. auswählen;

'Trinken': H2O[strukturiert/Schungit/magnetisiert/destilliert](500ml.)=Art und Weise, wie Wasser getrunken werden sollte

vorbereitet; strukturiert über/magnetisiert (vgl. „Walter Last“), entgegengesetzte Polarität in Opposition um den Umfang des Gefäßes, gehalten über Kupfer-/Metalldraht; Gefäß oben in der Mitte einer magnetisierten eisenhaltigen Metalloberfläche (z. B. Bratpfanne/Teller usw.) inmitten einer geometrischen Anordnung von N35-N52-Neodym-Magneten (achteckig/sechseckig usw.) platziert/Schungitsteine: ~Ionen erzeugende Steine in Gefäß platziert, vorzugsweise polierte Pyramidenstrukturen mit Gizeh-Pyramidenproportionen/Silber: Silberbarren (Reinheit 999), in Wasser platziert, um Nanopartikel aus Silber freizusetzen für

Reinigung (Zerstörung von Krankheitserregern/Bakterien)/gut kohlegefilterter V-Tau = reinste Form von Wasser; verträgliche Menge nach dem Aufwachen, nachfolgende Menge während der gesamten Morgenroutine; „Umgebung“: „alle Fenster öffnen“ – max. O2 [Entgiftung/Zellfunktion/Vitalität]; „wenn~giftig“ = „wenn nicht giftig“, z. B. keine Chemikalien, chemisches Versprühen/Chemtrails, Insektenvernebelung usw.; Lungenreinigung/Dilatationszeit (traditionelle chinesische Medizin); „Ventilatoren“ – Luft zirkulieren lassen; „~Ionen/O3 – negative Ionen/Plasmagas/Ozongenerator; alles gleichzeitig laufen lassen, um interne/externe Krankheitserreger zu zerstören; negative Ionen neutralisieren positive; tötet Staubmilben/Krankheitserreger/Viren; Coronalentladungsplasmagas zerstört Krankheitserreger; die Zeitabläufe für beides stellen eine angemessene Wirkung sicher; „farbiges Licht“ – induziert bestimmte Stimmungen/Schwingungsfrequenzen in Übereinstimmung mit den Prinzipien der Chromotherapie (siehe Abschnitt „Farbe“); grün = ausgleichend; rot = stimulierend

‚Meditation‘ – ‚7 Min. = Anzahl der Vollendung; ‚Gesicht – Sonne‘ (Osten) – steigert Energie/harmonische Resonanz ‚Leiche<-

> Zen‘ – abwechselnde Leichen- und Zen-Yoga-Stellungen; die Leichenstellung erhöht den Magnetismus durch Zusammenziehen; ‚spezifisches Mantra/Mudra‘ – selbsterklärend (Jahreszeit/Zweck/Tag/Uhrzeit); mit an den Gaumen gedrückter Zunge + wie immer durch die Nasenlöcher atmen = Aktivierung der Zirbeldrüse; Augen schließen und schielen und auf einen Punkt zwischen/direkt über den Augen (Zirbeldrüse) fokussieren; Giftstoffe herausziehen/Leber-Entgiftung erleichtern/beruhigend und entspannt; Luftbad/Schwitzen/Entgiftung/äußere Empfindungen (Kleidung) minimieren; sympathische Korrespondenz mit Sol (Sonne) ‚Sanitas‘ – ‚kaltes Wasser – Hände/Arme/Gesicht = aufwachen/rechte Gehirnhälfte aktivieren/kalte Thermogenese; ‚Zungenschaben – Schleimausfluss beseitigen und Verdauung erleichtern, indem die Geschmacksknospen der Nahrung ausgesetzt werden, um eine ordnungsgemäße Enzymsekretion zu erreichen; ‚Zungen-/Augen-Kriya‘ – Zunge maximal herausstrecken, während man in farbiges Licht starrt; Kriya Nr. 1 – mit weit aufgerissenen Augen ins Licht starren; Kriya Nr. 2 – Handballen in den Augenhöhlen: drücken<->saugen (lässt Lymphe und Blut zirkulieren) ‚/swish-u‘ – Amaroli/Shivambu (Autourintherapie); /'Zahnbürste aufladen' (bei Solarzahnbürste) – Titandioxidstab in der Zahnbürste aktivieren = Ionen erhöhen ('E'); f) Neti-u'Neti-Kännchen Amaroli/Shivambu: Schleimhäute über Harnsäure reinigen; Zähne und Plattenepithel [Haut] über Aminosäuren/Vitamine/Mineralien pflegen/stärken: Neti-Kännchen + kleine Tasse füllen; 4 x 250 ml. Pro Seite (täglich abwechselnd); Pipette füllen; Kopf neigen: 'u' rein; Ohren mit Pipette rein L[links]x2<->R[echt]x2; Tropfen in die Augen -> Augen gegen den Uhrzeigersinn wirbeln/schnell blinzeln;'->'
'e' (Einlauf-)Glas – Glas mit 'u' für 'e' füllen (aus der Nase über das Neti-Kännchen, das mit dem Kopf über dem Glas hängt); 'prep 'e'STC- 'basti');'Essen' – Essen so zubereiten, dass es bis zum Ende des Vormittags fertig ist (inkl. Kochen);; Morgens – am besten für leichtere Übungen/Herz-Kreislauf-Übungen; wenn möglich;'zaryadka'/ Gelenkmobilisierung ('Zaryadka' für bestimmte Abfolge); Trampolin = 'Lymphstimulierende' Übung: bewegt Lymphflüssigkeit durch Gefäße zur Entgiftung + Durchblutung/elektrische Aktivierung der Muskeln durch Gravitations-'g'-Kräfte des Hüpfens; Blick auf Sterne/Sonne/Mond/Strahlenbestrahlung = Aussetzen

Augen/Schädel/Haut des Körpers maximaler Sternen-/Mond-/Sonnenstrahlung aussetzen (z. B. nackt); Augen/Haut/Fontanellen/Schläfen/Körper den Strahlen von Himmelskörpern aussetzen, um

Vitalität/sich selbst mit der umgebenden Umwelt harmonisieren; „Kleidung“ – sämtlicher Schmuck/Kleidungsstücke/Ausstattungen/Utensilien, die mit der Gesamtheit/dem Zweck übereinstimmen [Daten/Zeiten/Ausrichtungen – vgl. (esoterische Astrologie; Farbtherapie; Edelsteine; Steine; Metalle; magische Korrespondenztabelle(n) usw.]; „07.00-09.00“ – optimale Zeit zum Fastenbrechen; „Bedingungen“ – Bedingungen, unter denen man das Fasten brechen kann –

Fasten[M1] (kontinuierlich); kein Trinken zu den Mahlzeiten; Audio (Vorlesungen/Radio//Politik: Di./Do.; Phil./Gesundheit: Sonstiges) – Audio als Begleitung zu M1 = Information/Lernen: Politik – minimaler Stressfaktor; Philosophie/Gesundheit – an anderen Tagen, da nützlicher; Bittersalz-Fußbad – Tage ohne Bad, wie Bittersalz-Bad an diesen Tagen; Füße täglich sauber halten/entgiften (Nagelbett/-sohlen usw.); Grünes Licht – schafft Gleichgewicht/Harmonie; Stimmung verbessern; fördert Entspannung/innere Sicht; Ferninfrarotlicht; Gehirn-Synchronisation – Verwendung des gewünschten Geräts mit Beta-Hz-Frequenz; Magnetstuhl –; Gesicht der Sonne aussetzen (indirekte Augenbestrahlung) – Blick in die Sonne = gesteigertes Prana/erhöhte Vitalität; Gebet – geeignet für Bedingungen/Präferenzen;'-.Passage lesen' der spirituellen/philosophischen Arbeit; :'Eucharistie'-"Materie in Geist" = Spiritualisierung des Materiellen; SANITAS-Zähneputzen unmittelbar nach dem Obst; Backpulver alkalisiert den Mund;;1 Minute spülen. Nach dem Spülen Öl->;Nach M:(30 Min. Ideal) Entspannen; Oberkörper aufrecht halten; Zeit für Magenreinigung (TCM-zu dieser Tageszeit)

MITTAG

ungefähr 8–9 Stunden (Arbeitsperiode laut OED-Definition); Haltung ändern/sich je nach Zweck und allgemeinem Gesundheitszustand (Blutkreislauf usw.) zufällig bewegen; Anti-EMF: Belastung durch elektromagnetische Felder durch spezielle Kleidung/Luftbelastung usw. minimieren.

lesen (technische/praktische Arbeiten zu diesem Zeitpunkt) + Gehirntraining (wie während M1 auf die richtige Frequenz/Protokolle eingestellt, z. B. 7–8 Hz, für Zeiträume von 15 Min. an, 10 Min. aus; 35 Min. usw. – je nach Zweck); + knien (Zen-Pose): Bücherständer so erhöht, dass die richtige Ausrichtung der Wirbelsäule gewahrt wird (neutrale Wirbelsäule); siehe vorheriges Stehen steigert Stoffwechselrate und Knochenmineraldichte durch Schwerkraft und Widerstand dagegen; Selbstdisziplin/Kontrolle; über dem Kopf ausgestreckte Hände/Arme ermöglichen Blutfluss/Lymphabfluss; frühestens 2 Stunden nach dem Essen trinken; Amaroli;

ABEND

Peelingzeitraum; abwechselnd Luffa/Kopfhautbürste/Massage mit Bad+Peelingtuch-Tage; Ölmassage (Abangya) = i) Peripherie -> Mitte mit Händen -> ii) Vibrationsgerät höchste -> iii) niedrigste Einstellung-> abwischen (1-2x/Woche); Zahnfleisch innen und außen stimulieren; Zehen verdrehen; Guasha-Stein/Rubin-Instrument (Reflexzonenmassage); Nahinfrarotsauna erweitert die Blutgefäße und ermöglicht die Ausscheidung von Abfallprodukten durch Hitze und Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, was den Körper entspannt.

NACHT

Zeit abhängig von Hemisphärenlateralisierung (90 Min. max. Aktivität) (linke <-> rechte Gehirnhälfte)) wie unter Morgenbedingungen; Theta mit violettem/indigofarbenem Licht V Nahinfrarot-Wärmelampe auf den Eingeweiden schreiben: dieses Dokument/Relata; philosophische Briefe; Tagebuch; zeichnen: Diagramme, Blaupausen; Propaganda; Musik usw.; spezifische, vom Zweck abhängige Rhythmen; ebenda.

Schlaf: Kopf nach magnetisch Norden ausgerichtet (Bett mit Kompass ausrichten); magnetische Matratze/Spannung verwenden; Kristalle [Schungit; schwarzer Turmalin = ~Ionen; andere = metaphysische Eigenschaften]

WOCHENENDE

freiwilliger Rückzug; Selbstanalyse (Cheiromantie, Astropsychologie usw.)/Erweiterung/Modifizierung; Entgiftung; HF-Sweep; kolloidales Silber + andere Verfahren

Kampfsportarten: Schlagen (z. B. Ninjutsu/Hung Gar usw.) + Werfen (z. B. Hapkido/Aikido usw.) + Waffen: (z. B. Messer-/Schlagstock-/Stockkampf) <- am besten geeignet für Situationen im realen Leben

vereinfachtes PFLICT ZUR GESUNDHEIT (für diejenigen, die das oben genannte nicht umsetzen können oder wollen):

04:00/05:00 Uhr:

aufwachen --->Fenster öffnen (sofern geschlossen), um Sauerstoff hereinzulassen --->Ozongenerator laufen lassen, um Raum mit Sauerstoff anzureichern: 10-15 Minuten, je nach Raumgröße --->urinieren --->Quell-/destilliertes Wasser ozonisieren + Zungenschaben/Mund ausspülen --->Neti-Kännchen (jeden zweiten Tag) --->Kaltes Wasser über Kiefer/Wangen laufen lassen (stimuliert den Vagusnerv) + in die Augen reiben (löst Eiter/weckt das System auf) + aufs Gesicht --->Wasser trinken (350 ml ozonisiert) --->Essen zubereiten --->Kundalini-Yoga + Meditation des dritten Auges (20-30 Minuten): in leicht bekleidetem Zustand, vorzugsweise im Freien bei aufgehender Sonne: Augen den Sonnenstrahlen aussetzen (von der Sonne wegschauen) --->Zaryadka (Gelenkmobilisierungsroutine: 20-25 Minuten) --->Meditation

0500/0600:

Getränk: 1) Aktivkohle (1 Teelöffel) mit Wasser ---> 2) essbare Tonerde (1 Teelöffel) mit Wasser (im Mund schwenken) ---> 3) Zitrussaft (2 Limetten/Zitronen mit Wasser; durch Silikonschlauch trinken) ---> 20 Minuten warten

05:30 Uhr/06:30 Uhr:

Frühstück: Obst (100–200 Gramm eingeweichtes Trockenobst oder die Kalorienmenge von frischem Obst) + Stärke (0–50 Gramm Trockengewicht) + gekochte Eier (3 große) mit rosa Himalaya-/keltischem Meersalz (1/8 Teelöffel) bestreut + Pulver (Rübenpulver + gemahlene Chlorella-Tabletten + zerstoßener/gemahlener Seetang mit Wasser vermischt zur Hydratisierung)

- gründlich kauen

- 10 Minuten entspannen

Mundhygiene:

45 Minuten bis 1 Stunde nach dem Essen warten:

1) Mund mit Wasser ausspülen/spülen ---> ausspucken ---> 2) Zähne mit natürlicher Zahnpasta und Solarzellenbürste putzen und dabei Zähne/Mund dem Licht (Sonne oder künstliches Licht) aussetzen ---> 3) mit Zahnpasta ausspülen/ausspucken ---> 4) Zahnseide verwenden/spülen ---> 5) Ölziehen (5 Minuten)/ausspucken/spülen

[Verwenden Sie einmal wöchentlich einen Zahnfleischstimulator innerhalb und außerhalb des Zahnfleisches; besuchen Sie halbjährlich einen biologischen Zahnarzt]

tägliche Angelegenheiten erledigen

11.00–13.00 Uhr (13.00 Uhr): (10–30 Minuten vor dem Essen entspannen/meditieren)

Mittagessen (5 Stunden nach Ende der ersten Mahlzeit)

Stärke mit niedrigem glykämischen Index (50-100 Gramm Trockengewicht) + Himalaya-Rosa/Keltisches Meersalz (1/8 Teelöffel) + Fleisch (3-4 Unzen; am besten kleiner fetter Fisch) + gekochtes Gemüse + Nussbutter oder Butter

45 Minuten–1 Stunde danach: Mund mit essbarem Ton/Wasser ausspülen (schlucken oder ausspucken)

1600-1700: Training (siehe Trainingsroutinen): 1-1,5 Stunden

1730-1900: (wenn möglich früher, idealerweise zeitlich möglichst weit vom Arbeitsplatz entfernt):

Abendessen: Wiederholung des Mittagessens mit Variation spezifischer Inhalte ---> Mundhygiene erfolgt wie beim Frühstück

Aktivitäten für Abend/Nacht:

Entspannung/Meditation/Lesen/Hygiene

Reduzieren Sie blaues Licht, wenn die Nacht hereinbricht: 1.: Entspannung ---> Hygiene (z. B. Baden usw.) ---
> Kontemplation--->Meditation

Baden: 3 Mal pro Woche mit Bittersalz und/oder Backnatron; kochend heißes Wasser laufen lassen, Fenster öffnen, damit das Chlorgas entweichen kann, 1 Stunde warten, bis das Chlor auf ein Minimum reduziert ist; mit einem Peelingtuch und natürlicher Seife schrubben ---> gleichzeitig Bauch/Genitalien/rechte Seite (Leber-Entgiftung) + Ozongenerator einer Nahinfrarotbestrahlung aussetzen; Ölmassage usw.

Schlafen: auf einer magnetischen Matratzenauflage mit dem Kopf nach Norden gerichtet und mit natürlicher Bettwäsche (keine Tierwolle/-daunen, es sei denn, die Temperatur erfordert dies); Schlafen Sie auf der linken Seite oder auf dem Rücken mit einem Rollkissen unter dem Nacken und der Lendenwirbelsäule, um die normale Krümmung der Wirbelsäule beizubehalten, in völliger Dunkelheit, wenn möglich mit offenen Fenstern oder einem Kanal, der frische Luft hereinlässt. Zum Schlafen und vielleicht ... zum Träumen

LEBENSMITTEL-Regeln:

„Was essen und wann“, Stanley Clark, MD; Nourishing Traditions, Weston A Price Foundation; „Gesundes Leben“, Arnold Devries; „Wir wollen leben“, Aajonus Vonderplanitz

Makronährstoffverhältnis: Kohlenhydrate (~45–60 %+); Eiweiß (~13–15 %); Fett (~30–35 %) von kcal.;

höchste Nährstoffdichte pro kcal/Volumen; manche roh (minimaler Zellulose-/Stärkegehalt), manche gekocht (andere); saisonal; gentechnikfrei; verschiedene Produkte, um Allergien vorzubeugen/den Nährstoffbedarf abzudecken; Energieverbrauch/Kalorienbedarf: Kohlenhydrate = bevorzugte Energiequelle; über angenehme Menge/Verdaulichkeit hinaus = + Mahlzeitenhäufigkeit & + Fette; keine warmen Speisen (schädigt das innere Gewebe); keine kalten Speisen/Getränke (verursacht Verdauungsprobleme)

Quelle: (Überleben): 1) Jagen/Fischen/Futtersuche; 2) Garten; 3) konventionell (z. B. lokale Bauern, Lebensmittelgeschäfte);

Liste:

Tierische Produkte: 2-3 Portionen/Tag (max. 20-35 g pro Tag):

1) Eier (Freilandgeflügel (weich gekocht V pochiert); Fischrogen;

2) Fleisch (in der Pfanne anbraten/in kochendes Wasser legen, um potenziell schädliche Bakterien abzutöten ---> roh im Fleischwolf zerkleinern, d. h. so wenig wie möglich kochen); a) Fisch (kleine fette Kaltwasserfische: Sardinen, Sprotten, Makrele, Hering); b) Innereien (Innereien), Leber (auf Vitamin-A-Toxizität achten), Thymus, Nieren, Herz

c) Wiederkäuer: Lamm/Hammel, Kuh, Wild usw.;);3) roher Ziegenkäse (gereifter, fettreicher Milchkäse (MF); vorzugsweise Weide-/Grasfütterung, keine Hormone usw.); rohe Ziegenmilch

Gemüse (minimale Menge erforderlich; weich kochen, um die Zellulose aufzubrechen/Stärke zu dextrinieren/ die Verdauung zu erleichtern): 1) Grünzeug: * Rübenblätter;

* Löwenzahn;

Spinat, Grünkohl, Blumen; 2) Kreuzblütler: Brokkoli, Kohl, Rosenkohl usw.; 4) Wurzeln: Karotten, Rüben, Kürbis, Steckrüben, Radieschen, Süßkartoffeln 5) Fett: (nicht unbedingt erforderlich) Olive (minimieren); 6) Gewürz: Ingwer; 7) Kräuter: * Oregano; Petersilie; * Rosmarin

Nahrungsergänzungsmittel: Chelatoren/Methylatoren (insbesondere für Notfälle wie Strahlenvergiftung): Chlorella (10 g/x Pulver); essbarer Ton (Calciummontmorillonit – „Terramin“; Zeolith – (max. 1 Teelöffel/Woche);

Aktivkohle (1 EL/x); Borax (1/8 TL) – max. 1x/Woche; testosteronsteigernde Kräuter: (Guggul, Tribulus, Shilajit); MSM (Schwefelkristalle) (max. 1 TL/Tag); B12; Zink; Rübenpulver; Hagebuttenpulver (Vitamin C); Magnesiumoxid; Seetang

Obst: [gedünstet/gekocht/eingeweicht] getrocknet (Datteln, Aprikosen, Feigen); roh+frisch (Mangos, Bananen usw.); Zitrusfrüchte (Zitrone/Limette in Wasser; mit Glasstrohhalm/Silikonschlauch trinken)

- Stärke (wenn möglich vermeiden): (hydrolysiert/karamellisiert/dextriniert = in Zucker umgewandelt); ~75-90 Minuten bei 350 Grad @ 100 Gramm:1 Tasse Verhältnis (trockenes Getreide:H2O je nach Korndichte); a) Gras [*Hirse (+H2O);*Buchweizen;Wildreis]; b)Wurzeln:Süßkartoffel;Rüben c)Körner [Weizen (jede Sorte);Gerste;Roggen;Hafer;Reis (braun;schwarz;rote Hefe); d)Hülsenfrüchte [rote/gelbe/braune gespaltene Linsen/Erbsen - kleinere Hülsenfrüchte = leichter verdaulich; größere:Schildkröte;Marine;Kichererbsen = +mehr Oligosaccharide, da schwerer verdaulich]

- Nüsse/Nussbutter: (in der Schale; einfrieren, um Ranzigwerden zu verhindern) Walnüsse; Mandeln; Erdnüsse Samen: (wie oben beschrieben lagern-

> mahlen) Flachs, Hanf, Chia, Sesam, Kürbisanbau: Hydrokultur; Kartoffeln in Säcken usw.; Hühnerstall (Eier -> Fleisch); Wiederkäuer (wenn Zugang zu Grünland = Milch und Fleisch); Löwenzahngärten; keimende Samen; konventioneller Gartenbau (Gewächshaus bevorzugt, da minimale Chemtrails/ Insektizide usw.)

Auswahlprinzip: die meisten Nährstoffe/Kalorien

Verhältnis Energie (Kalorien):Protein (e/p) (so gering wie möglich): (Gesamtkalorien in % Protein des Gesamtwerts) Maximalvolumen (optimal): so wenig wie möglich, während alle Nährstoffanforderungen erfüllt werden

Beispiele für Speisepläne:

3+M/Tag alle 4-6 innerhalb eines Zeitfensters von 6-10 Std. /24 Std.; max. Vielfalt / Beispiel für einen 3-Mahlzeitenplan:

M1: gedünstetes Trockenobst (1–200 g) + AP [Fisch/Fleisch (3–4 oz.)] + Gemüse + Stärke (0–50)

M2: Stärke (0–50 g Trockengewicht) + Eier (x3) + Nüsse (1–2 oz.) + gekochtes Gemüse + Nussbutter (zusätzliche Kalorien, falls erforderlich)

M3: M1 wiederholen (mit Variationen); AP (Fleisch durch 3 Eier ersetzen)

mehr Kalorien: (Betonung der Kohlenhydrate, um die Verdauung zu erleichtern)

=Obst; Stärke; Nüsse/Samen/Fett Zubereitungstechniken:

Stärke (einweichen): 50 g/100 g. Trockengewicht: 1/2 x 250 ml. H20: bei 350 °C x 80–90 Minuten;

in dicht verschlossenem Glasbackgeschirr oder Emaille-Kochgeschirr V bleiglasurfreier Crockpot aus Ton

Trockenfrüchte: in H2O eintauchen ---> zum Kochen bringen ---> H2O abgießen (das gesamte Wasser für Pflanzen, zum Kochen usw. aufbewahren)

Langzeitlagerung:

1) Einlegen (gekochte Lebensmittel in Salz und Wasser einlegen, in luftdichten Eimern an einem kühlen Ort aufbewahren) hält mindestens 6 Monate

- Eier: kochen -> in Essig/Wasser geben (schälen) - b) Gemüse: fein reiben/hacken -> 1 EL Salz hinzufügen: 5 Pfund -> mit den Händen kneten und den Saft auspressen -> fest verpacken/verschließen in luftdichten Einmachgläsern mit Glasdeckel/ Gummidichtung für mindestens 3 Wochen an einem kühlen Ort vor dem Verzehr; hält mindestens ein halbes Jahr; an einem kühlen/kalten Ort aufbewahren (z. B. im Keller)

2) Käse wachsen lassen: Hartkäse vollständig in Wachs oder Pinsel tauchen; aushärten lassen -> an einem kühlen Ort aufbewahren;
3) Solar-/Sonnentrocknung/-salzung von Fleisch

3) Getreidekonservierung: luftdichte Mylar-Beutel, die in Plastikeimern gelagert werden (verhindert Schimmelbildung/-wachstum)

Kurzfristige vegane Ernährung = Fastendiät; langfristig = Todesdiät (durch Nährstoffmangel, insbesondere an verwertbaren/bioverfügbaren Aminosäuren)

Beispiel: Bei einer veganen Ernährung folgen Sie der obigen Routine, ersetzen Sie jedoch tierische Produkte/Fett durch Stärke/ Hülsenfrüchte/Nüsse/Samen.

REFERENZEN:

„Was und wann essen?“, Stanley Clark, FRS; „Ernährungstraditionen“, Weston A. Price Foundation; „Pasteurisierte Milch: eine nationale Bedrohung und ein Appell an die Sauberkeit“, Thompson; „Der Cholesterin-Mythos“, Uffe Ravnskov; „Über das Fasten“, Otto Buchinger; „Negative Auswirkungen von Schweinefleisch auf die Gesundheit“, Professor Hans-Heinrich Reckeweg, MD; „Brot aus Steinen: Ein neues und rationelles System der Bodendüngung und körperlichen Regeneration“, Hensel; „Krebs ist ein Pilz: Eine Revolution in der Tumortherapie“, Simoncelli; „Chemtrails“, Thomas; „Rohe schwarze Melasse: Ein natürliches Wundernahrungsmittel“, Cyril Scott; "schmutzige Elektrizität: Elektrifizierung und die Krankheiten der Zivilisation", Milham;'DMSO: Naturheiler", Walker; "Der Arzt, der Krebs heilt", William Kelley Eidem; "Die Enzyklopädie der medizinischen Durchbrüche und verbotenen Behandlungen"; "Volksmedizin"; "Knoblauch: der Wundernährstoff", Mindell; "der goldene Pollen: Die einzigartige Lebenskraft der Natur", McCormick; Die gesundheitlichen Vorteile von Cayennepfeffer", Heinerman; "Honig und Ihre Gesundheit...", Beck; "Wie man fast jeden Krebs zu Hause heilt", Henderson;"Immunisierung: Theorie vs. Realität", Miller; "Entzündungsnation..."Chilton; "Seetang, der Gesundheitsspender..."Powell; "Killerkleidung..."Clement; "Natur

Antiseptikum..."Passwater; "Ölziehtherapie..."Fife;"Warnung: Impfungen sind gefährlich", Peters;"Gesundes Leben"(Kreativität); Arnold Ehret, "Schleimfreies Diät-Heilsystem"; "rationales Fasten";"Das Wasser des Lebens: eine Abhandlung über Urintherapie", John.W.Armstrong('71);"Ernährung und körperliche Degeneration", Weston.A.Price; "Supergelenke: Russische Langlebigkeitsgeheimnisse für schmerzfreie Bewegung, maximale Mobilität und flexible Kraft", Pavel Tsatsouline; "Praktische Lektionen im Yoga", Sri Swami Sivananda; "Das Handbuch zum Orgonakkumulator", James Demeo; Bob Beck: "Mikrostromtherapie"; "Anleitung zur Verwendung des Beck-Protokolls";"Die Enzyklopädie des Bodybuildings", Bob Kennedy; "Okkulte Einflüsse auf Gesundheit und Krankheit"; "Stimmungsänderung mit Elfen"; Mantak Chia: "Heilenergie durch das Tao erwecken"('83); David Hooper: „Das Handbuch zu kolloidalem Silber“ (E-Book); Thomas Valone: „Bioelektromagnetische Heilung, ihre Geschichte und eine Begründung für ihre Anwendung“; George Lahkovsky: „Das Geheimnis des Lebens“; Theos Bernard: „Hatha Yoga“; „Farbtherapie“, Stanley Burroughs; „Magnettherapie“, Walter Last; „Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit und Verjüngung“, Andreas Moritz; „Enzyklopädie der

Gewichtheben“, Dreschler; „Supertraining“, Verkhoshansky; „Mord durch Injektion“, Eustace Mullins; „Eugenik“, Richard Lynne;

Gewidmet der weißen Rasse, ohne die nichts zählt